SAVEURS

LE MAGAZINE DE L'ART DE VIVRE GOURMAND • N°167 • AVRIL – MAI 2009 • 4,90 €

LES 70 MEILLEURES RECETTES DU PRINTEMPS

Simples et gourmandes
LES TARTES SALÉES

CRAQUEZ POUR
les petits gâteaux

MORCEAUX CHOISIS
L'agneau si tendre…

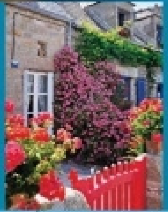
L'Asie dans mon assiette !

Editions Hubert Burda

salon SAVEURS DES PLAISIRS gourmands

Invitation
2 ENTRÉES OFFERTES DANS CE NUMÉRO

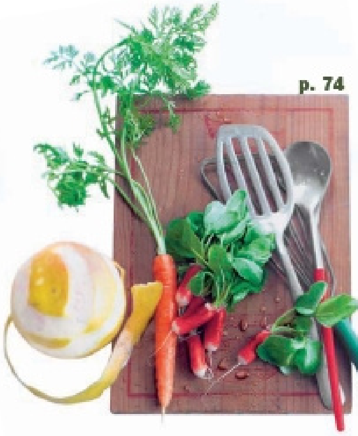
Vignoble
50 ANS, LE BEL ÂGE DU MENETOU-SALON



Cotentin
SUR LES CHEMINS DE LA VRAIE NORMANDIE

gone&ilana

p. 74



p. 79

PARTICIPEZ à notre grande enquête lecteurs
Rendez-vous PAGE 19

Sommaire

SAVEURS N°167 – *Avril-mai 2009*

AMUSE-BOUCHES

Cuisines et tendances... p. 6 **Sur le feu**...p. 12
La table du mois... p. 16 **Restos et bistrots**... p. 19 **Mise en bouche** : Petites bouchées à la tapenade... p. 22 (Nouvelle rubrique)

CUISINER

L'ATELIER DU GOÛT
Les currys En poudre ou sous forme de pâte rouge ou verte, les currys sont des mélanges qui peuvent compter jusqu'à 70 épices! .... p. 24

LE COIN DES GOURMETS
Les nouilles Chinoises ou japonaises, les nouilles sont les piliers de la cuisine asiatique. À vos baguettes! p. 29

MODE D'EMPLOI (Nouvelle rubrique)
Le pignon de pin Caché entre les écailles de la pomme de pin, le pignon doit être grillé à sec pour exhaler son goût ensoleillé .... p. 37

PIÈGE EN CUISINE
Le gâteau roulé à l'orange Jean-François Piège est un gourmand qui sait partager ses plaisirs .... p. 40

LES IMPRÉVUS DE MARINE
Salade de fenouil et moelleux à la banane Merci à Marine, grâce à qui on reste légère en mangeant sa salade et gourmande en dévorant son dessert! ...... p. 42

1 PRODUIT/1 RECETTE
Le petit-suisse De suisse il n'a que le nom, mais ses atouts en cuisine sont incomparables! .... p. 46

EXERCICE DE STYLE
Les tartes C'est incroyable, quand le printemps arrive, elles prennent une tournure salée .... p. 48

LA BOÎTE À ÉPICES
Le paprika Dans nos assiettes, on l'aime évidemment pour son goût mais aussi pour sa couleur .... p. 52

FEUILLES À CROQUER
Mes petits gâteaux C'est assuré, aucune miette ne restera dans la boîte à gâteaux! .... p. 54

LE PLAT UNIQUE
Les paupiettes de veau .... p. 60

Sommaire *numéro* 167

RECEVOIR

INSTANTS DE VIE
Laissez entrer le soleil Enfin les premiers rayons viennent nous réchauffer. Quant aux légumes, ils se mettent au vert .... p. 62

MENUS À LA CARTE
Variations saisonnières Un zeste d'originalité pour composer des menus alléchants .... p. 68

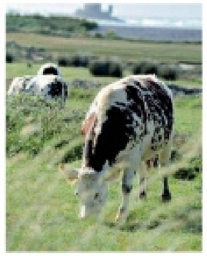
HISTOIRE DE GOÛT
L'esprit brocante La saison des vide-greniers reprend. On craque pour les vieilles assiettes qui donnent à nos recettes un air rétro charmant .... p. 74

PORTRAIT DE CHEF
Emmanuel Renaut À Megève, ce bosseur acharné a ouvert une seconde adresse pour laisser encore plus le champ libre à son inspiration. Une réussite. .... p. 80

UNE DOUCE TENTATION
La charlotte aux fruits rouges .... p. 84

p. 62

p. 84


p. 86

p. 114

VOYAGER

ICI ET LÀ
Le Cotentin La Normandie comme on ne l'a jamais vue, avec ses côtes sauvages, sa campagne riche, ses vaches, ses huîtres et sa bonne humeur........ p. 86

MADE IN
Le vinaigre balsamique À Modène, on fabrique un élixir qui vaut de l'or........ p. 96

LE HAUT DU PANIER
L'agneau de l'Aveyron Élevé sous la mère, l'agneau laiton bénéficie d'un régime alimentaire spécifique qui lui donne toutes ses particularités gustatives........ p. 100

DES HOMMES ET DES VIGNES
Menetou-salon Longtemps à l'ombre du célèbre sancerre, l'appellation menetou-salon a désormais ses fers de lance et fête dignement ses 50 ans .... p. 106

LE GOÛT DU VOYAGE
Le Japon Plongée gustative dans un monde totalement différent, où les repères gastronomiques sont bien éloignés des nôtres........ p. 114

SUIVEZ LE GUIDE
Lisbonne Une ville d'histoire et de douceurs .... p. 124

FIN DE SOIRÉE
L'Irish coffee .... p. 129

GARNITURES

Abonnez-vous et profitez de notre offre... p. 137 **Carnet d'adresses**... p. 128 **Index des recettes**... p. 130

Ce numéro comporte un encart FFCA (60 pages) collé en p. 3 pour la vente au numéro, une enquête de lectorat (18 g) collée en p. 19 et un encart Ulysse jeté (8 g) pour les abonnés.

"Avec Pérène, chaque cuisine raconte une histoire unique : la vôtre. Une histoire qui peut, à l'image de celle-ci, se construire autour d'une passion pour la nature, d'une envie d'effacer les limites entre l'intérieur et l'extérieur... Pour moi, tout commence par l'écoute de vos aspirations. C'est à partir d'elles que je conçois la juste mise en scène de votre projet. Juste pour vous et personne d'autre. Je vous invite à entrer dans un espace Pérène comme dans un lieu d'inspiration privilégiée. Matériauthèque, mur de couleurs, comptoir collection... Tout est pensé pour que nous trouvions, ensemble, la meilleure façon de donner corps à votre histoire de cuisine."

/perene

Votre agenceur Pérène.

D'autres histoires de cuisines : www.perene.com

Cuisines *et* tendances

Par Florence Falkehed, Marine Labrune et Emma Zrour.

Shesha, c'est la nouvelle bouteille de gaz Totalgaz, reconnaissable à sa couleur orange. Une vraie innovation avec sa poignée et ses roulettes !

Photos DR

1/ Boite surprise Les amateurs de chocolat ne sauraient résister à cette boite qui semble tenir en équilibre comme par magie, mais surtout qui contient de délicieux chocolats aux couleurs bien différenciées selon leur parfum : lait-céréales, noir-orange, blanc-citron… *Le Cube Monbana, 39 € (recharge 8 €).*

2/ Trans-générationnel Danièle, Florence, Zoé et Juliette sont respectivement la grand-mère et la mère des deux dernières. Outre leur filiation, elles partagent le même goût de la bonne cuisine. Les voilà qui nous proposent un livre de recettes à 4 mains, parsemé ici et là du grain de sel des 2 petites chefs. Partant de produits identiques, elles proposent une cuisine familiale, chacune à leur sauce. Une façon de prouver que la cuisine est bien une affaire de famille. Cuisine de mère en fille, *de Danièle de Yparraguirre et Florence Lequeux. Ed. Rustica. 142 pages. 21,95 €.*

3/ Écologique Une planche à découper écologique (en bambou), pratique (passe au lave-vaisselle) et ultra-légère pour une meilleure prise en main. La cuisine devient un vrai plaisir ! *Greenlite, Totally Bamboo, 24,90 € (42 x 20 cm), 29,90 € (42 x 20 cm).*

4/ Multifonctions Polyvalent, maniable, puissant, silencieux et toujours à portée de main grâce à son socle de rangement ingénieux, ce mixeur-plongeant a déjà été adopté par les chefs et sera bientôt votre ustensile fétiche. *Swiss Line, Bamix, coloris argent, blanc, rouge. 199,90 €.*

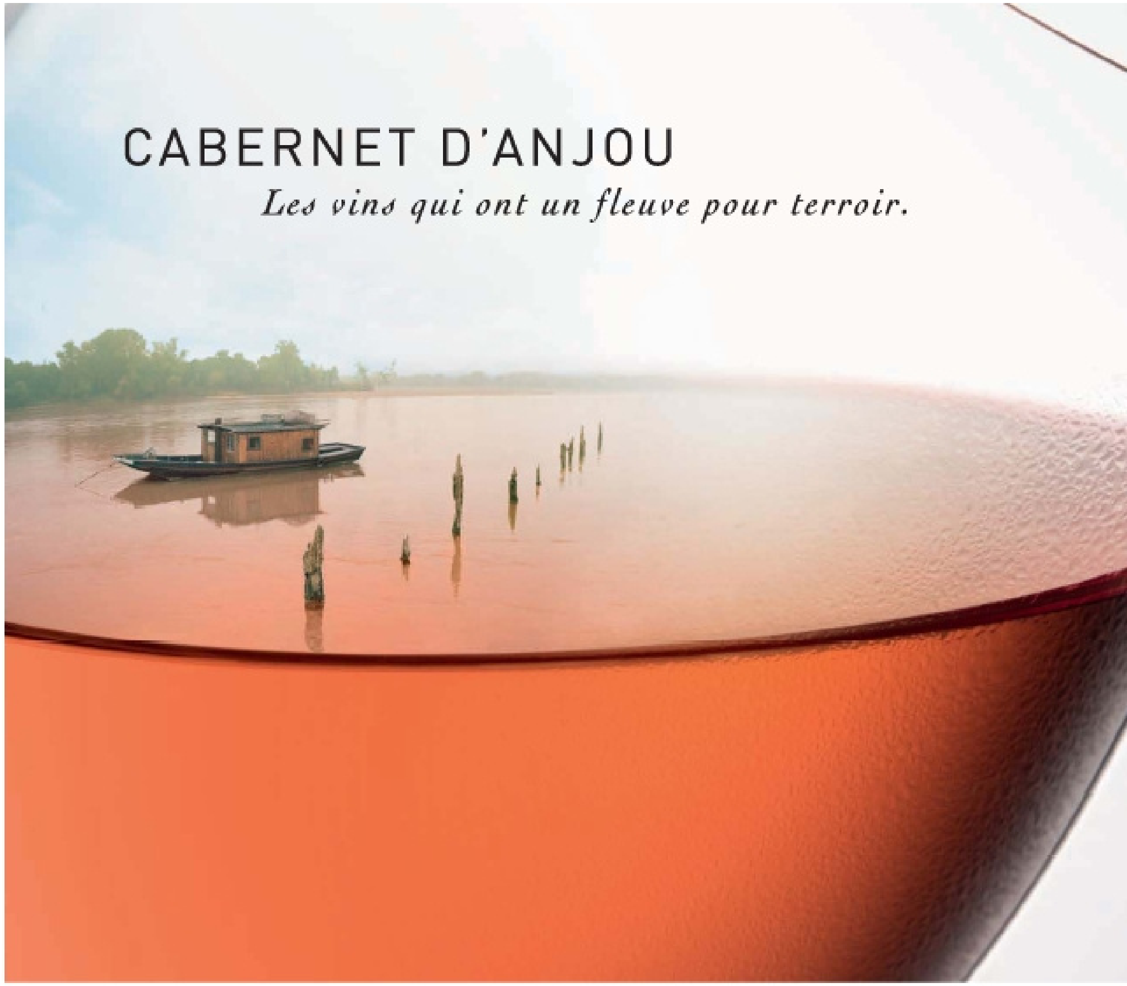
5/ Brunch Bols, assiettes, mugs en grès… tout le nécessaire pour un bon brunch en famille. N'oubliez pas les croissants chauds ! *À partir de 11 € le bol. Wedgewood. En vente à la boutique Merci.*

6/ Rencontre mythique Beurrier en céramique (couvercle compris) recherche petite motte de beurre, pour une vie à deux. *Is that plastic, Design Collection, 35 €.*

7/ Trop bon ! 10 mn chrono, c'est le temps qu'il a fallu à 3 personnes de la rédaction (dont on taira le nom !) pour dévorer ce pain d'épices au moelleux et au goût incomparables ! Les Dijonnais peuvent être fiers de cette irrésistible tentation originaire de leur ville ! *Pain d'épices Toussaint, 13 € environ les 500 g.*

8/ Minimaliste Enfin un égouttoir à vaisselle qu'on n'aura plus honte de montrer à tout le monde ! *Aurea de Delica, Absolument Design (55 x 44 cm), 95 €.*

CARNET D'ADRESSES PAGE 128



Pleins de fraîcheur et de fruité, découvrez ces **GRANDS ROSÉS DE LA LOIRE** :

CABERNET D'ANJOU
ROSÉ DE LOIRE

vinsdeloire.fr

VINS DE LOIRE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Cuisines *et* tendances

Photos DR

89% des enfants et des adultes prennent un petit déjeuner, même s'il s'agit du repas le moins souvent partagé et au contenu le plus personnel (source Crédoc).

1/ Rétro Une cuisine contemporaine a le droit de revisiter ses classiques. L'exemple type avec cette boîte à pain en mélamine, on ne pleut plus design. *Habitat, 45 €.*

2/ Délice de lait Retrouvez la saveur incomparable des yaourts fermiers grâce à cette yaourtière. Nature, sucrés, aux fruits, mais aussi salés, aux légumes, il ne reste plus qu'à laisser aller votre inspiration. *Cuisinart, minuteur 19 heures, en acier brossé, 70 €.*

3/ Comme un pro Moi aussi, j'ai un siphon pour faire de jolies rosaces de crème fouettée ! Et il est tellement mignon que je le mets sur la table pour que chacun s'en serve ! *Crème entière fouettée, Elle&Vire, 1,95 €.*

4/ Wouah ! Les verrines, espumas et autres préparations bluffantes n'auront plus aucun secret pour vous grâce à cet ouvrage écrit par 4 chefs qui officient dans une école de cuisine en Belgique. Du geste technique aux associations originales en passant par les astuces de présentation, voici en 80 recettes de quoi rendre vos invités babas. Abracadabra, *ouvrage collectif. Photos G. Kalt. Éd. Marabout. 192 pages. 19,90 €.*

5/ Du côté du Soleil Levant Ce soir, c'est dîner japonais ! Pas de stress, les recettes vous attendent page 114. À l'apéritif, sortez les edamame pour mettre tout le monde dans l'ambiance. *Edamame cuisine évasion, Picard, 2,95 €.*

6/ L'élégance faite boîte Couleurs raffinées et aspect mat pour cette nouvelle gamme de boîtes à thé à garnir des mélanges de qualité de la célèbre marque. *Boîtes à thé vide, 12,90 € ; remplie du thé choisi, à partir de 18,50 €. Betjeman & Barton.*

7/ Haut de gamme Révolution sur le marché des ustensiles culinaires avec la jolie gamme de Lagostina en Inox coloré, qui présente beaucoup plus de résistance que l'Inox traditionnel. *Collezione Rosa, Lagostina, 145 € la poêle, 340 € le cuit-pâte.*

8/ À consommer sans modération À quoi sert donc cet objet aux allures de pingouin futuriste ? À fabriquer soi-même de l'eau pétillante et autres boissons à bulles aux saveurs de son choix. Très facile d'utilisation, elle accepte les bouteilles et les carafes. *Modèle Pingouin, Soda-Club, 199 € (+ 2 carafes et 1 recharge).*

9/ Zéro calorie Même si la saison invite à faire un peu attention à notre ligne, rien ne vous interdit de craquer pour ces appétissants cannelés sans danger, car imprimés sur coussin. *Coussin Sugar Addict (50 x 50 cm), Bonjour mon coussin, 44 €.*

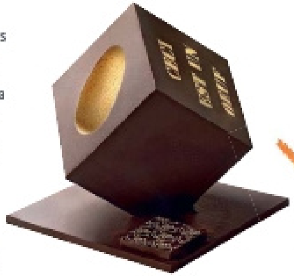
CARNET D'ADRESSES PAGE 158

Par Florence Falkehed, Emma Zrour et Marine Labrune.

Quoi de n'œuf ?

Qui dit Pâques dit forcément œufs en chocolat. Mais pas forcément si classiques qu'on le croit !

A l'attaque ! Même à l'abri sous son toit de chocolat au lait, cet œuf en chocolat blanc garni de fritures et petits œufs ne résistera pas aux assauts des chocovores. *L'œuf de 440 g, 61 €; celui de 540 g, 71 €. Jean-Paul Hévin.*



Illusion d'optique Si ce drôle d'œuf s'amuse à brouiller les pistes, que les gourmands se rassurent, il est carrément en chocolat ! *Œuf cube de 13 cm de haut, en chocolat noir ou au lait, 32 €. À la Mère de famille.*

Séduisant Ces médaillons ont l'étrange pouvoir de faire chavirer le cœur de milliers de petits gourmands… et même des plus grands. *Chocolat noir, lait ou blanc. Les 5 médaillons (90 g), 17,30 €. Mazet.*

Sculptural Socle en chocolat au lait, ornements en chocolat noir et œuf recouvert de brisures de nougatine : tout le problème est de savoir par quoi commencer… L'œuf de 420 g, *à partir de 42 €. Yves Thuriès.*

Brisures exquises On peut parier qu'il ne restera pas une miettes de cette craquante coque en chocolat au lait à 40% de cacao avec noisettes et amandes torréfiées. *Éclat de feuilletine garnie de friture, à partir de 44 €. Dalloyau.*

A croquer… Qui saura résister aux yeux de biche de cette charmante dame B.C.B.G. ? *Madame Fauchon, œuf de 12 cm en chocolat au lait ou noir et garni de friture garniture, 22 €. Fauchon.*

À vos mouillettes ! Ces petits œufs à la coque renferment une onctueuse crème glacée vanille rehaussé d'un gourmand coulis au caramel. *La boîte de 4 œufs glacés de 45 ml. Picard. 3,95 €.*

Avant-garde Avec sa structure en chocolat blanc et son dossier en pâte d'amande, ce drôle d'œuf aura-t-il le même succès que le célèbre fauteuil Ball Chair ? *Egg Ball Chair garni de friandises chocolatées, 59 €. Arnaud Delmontel.*

Photos DR.

CARNET D'ADRESSES PAGE 128

 Par F. Falkehed, M. Labrune et E. Zrour, avec M.-L. Fréchet.

LE PALAIS DES THÉS, visite guidée

DR

Que fait-on dans une école de thé ? On hume, on déguste, on apprend à servir le breuvage, on découvre les origines, les différents camélias… On peut aussi, à l'École du thé du Palais des Thés, s'initier à l'art du Sado, dans le Pavillon de thé japonais, construit selon les règles de l'art. Le choix est large. Normal, on est ici chez le fondateur du Palais des Thés, qui en connaît plus d'un rayon sur le produit et qui a su s'entourer de vrais connaisseurs. Et l'on appréciera de ne pas être dans l'antichambre de sa boutique, car ici le thé se laisse découvrir, mais on ne l'achète pas.

À VOTRE BON CŒUR

Participez à la B.A. des fondateurs de la marque Michel et Augustin.

1- Achetez chez Monoprix un sticker à l'effigie de leur vache sacrée. La totalité de la somme sera reversée à l'association Bouée de l'espoir.
2- Allez retirer gratuitement, dans les locaux de Michel et Augustin, à Boulogne-Billancourt, un "cow bag" avec quelques gourmandises de la marque.
3- Customisez la vitre arrière de votre voiture avec le sticker.
4- Rendez-vous, en voiture, à Boulogne-Billancourt, pour récupérer gratuitement et autant de fois que vous le souhaitez, un "cow bag".

LE 20 MARS c'est dégustation gratuite de macarons dans les 4 boutiques parisiennes de Pierre Hermé ! Pas de jaloux, puisque l'opération s'étend cette année en province grâce à l'association Relais Desserts.

SLOW FOOD : doucement, mais sûrement

Slow food

90 000 adhérents en Europe, 35 000 en Italie et seulement 2 000 en France… Belles ambitions pourtant que celles de l'association Slow food, créée en 1986 par le Piémontais Carlo Petrini : mieux se nourrir, valoriser le patrimoine alimentaire, défendre la biodiversité. Pays des plaisirs de la table, la France a son rôle à jouer face aux fast-foods, à la cuisine industrielle ou à la simple flemme de préparer les repas. Organisés en conviviums, les membres de Slow food France se mobilisent : assemblée générale à Arras, les 28 et 29 mars, université d'été les 6-7 juin à Tours sur le thème de la haute qualité alimentaire (HQA), avant la journée nationale Slow food le 26 septembre : au programme, tables rondes, dégustations et ateliers dans toute la France. Avis aux gastronomes !

89 % des personnes en charge de préparer les repas à la maison estiment que le principal bénéfice en est le bon goût. **76 %** l'équilibre.
Enquête Cerebos/Sofres.

Du 28 mars au 6 avril

La Foire internationale de Toulouse ouvre ses portes aux "Plaisirs Gourmands" et à la découverte de toutes les saveurs et vins du terroir. Rens : www.toulouseexpo.com.

Du 30 avril au 10 mai

La Foire de Paris revient avec ses nombreux univers qui ont contribué à son succès et notamment le hall des saveurs du terroir. www.foiredeparis.fr

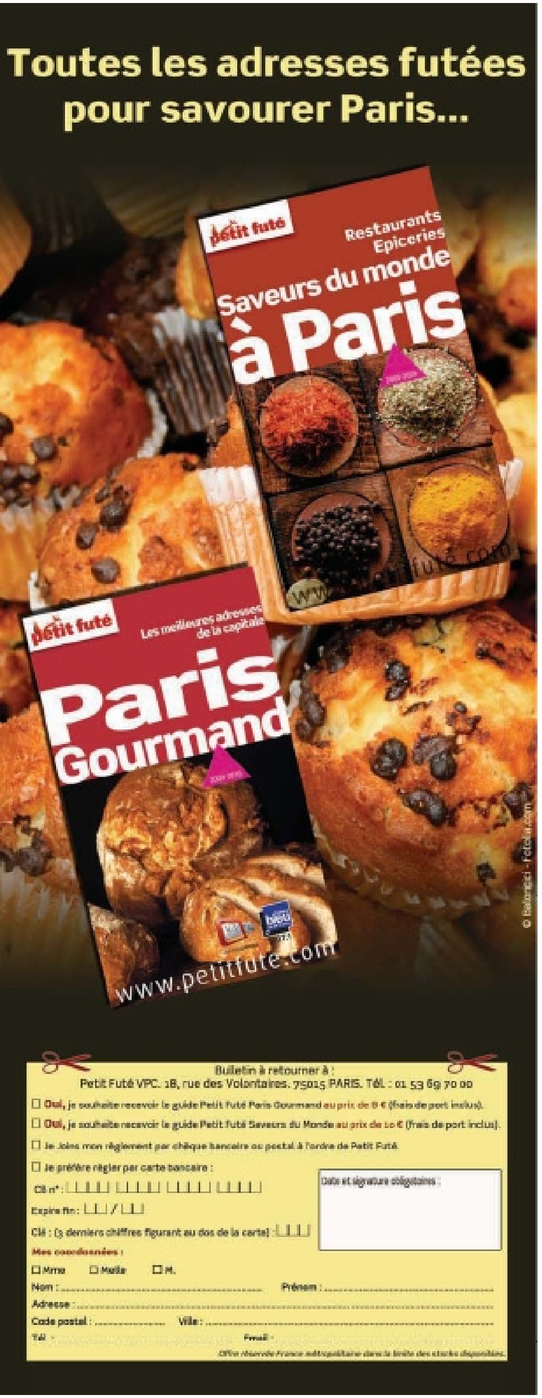
Avis aux amateurs

La saison 2009 du championnat de cuisine amateur, organisé par la FFCA, s'ouvre. Plusieurs dates clés à retenir : **Mars et août**, 1/8 de finale et présélections des binômes élève et chef d'un cours de cuisine, par Internet, avec envoi de la recette. **Septembre, octobre**, 1/4 de finale, épreuve du plat élaboré devant un jury. **Novembre :** 1/2, puis finale du championnat.

ACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SNACK • SN

Indispensable Pas un numéro de *Saveurs*, sans que l'on ne cite la Grande Épicerie de Paris. Et il y a de vraies raisons. Alors pour qu'il n'y ait plus de jaloux, on peut désormais faire son shopping en ligne dans ce temple du meilleur. www.lagrandeepicerie.fr **Ouverture** Les jolies céramiques Émile Henry ont désormais pignon sur rue, à la Madeleine, à Paris, en association avec La Carpe. Toutes les poteries et toutes les couleurs associées à la marque sont désormais exposées. 13, rue Vignon, 75008 Paris. **Clic idées** Le kit complet pour bien organiser le goûter d'anniv' du petit dernier. Recettes, idées de jeux et cartes d'invitations personnalisables sont à télécharger gratuitement. www.gouter-en-fete.com

CARNET D'ADRESSES PAGE 128



Sur le feu

Mon bogato

Jusqu'à présent, on dévorait son site des yeux. Désormais, on pourra choisir directement dans la pâtisserie d'Anaïs ses drôles de gâteaux qui plaisent autant aux petits qu'aux grands gourmands. C'est que chez Bogato, on fait des gâteaux d'anniversaire à la hauteur de l'événement ! Cette ancienne graphiste a su créer un univers poétique et ludique que l'on retrouve aussi dans ses goûters du quotidien. Des recettes simples et bien faites qu'on pourra lui chiper pendant ses ateliers pour enfants ou adultes...

Chez Bogato. Tracteur, moelleux au chocolat, 68 € (10 pers.), sablé mouton individuel (3,20 €), sablé escarpin (4 €).

Gagner un séjour sur une île déserte
avec un budget de 100 000 € pour y réaliser vos rêves les plus fous.
www.kitkat.com

Du 3 au 5 avril

100 producteurs fermiers indépendants vous donnent rendez-vous au Parc Floral, à Paris, pour vous faire découvrir des produits de bon goût à déguster sur place !
www.partfermier.com

Jacques et la chocolaterie

F. Amiand

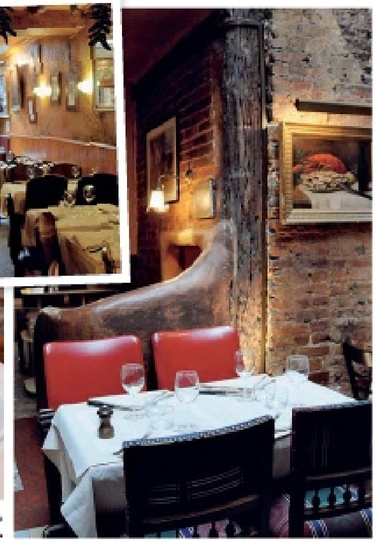
Le nom de Jacques Genin ne vous dit sûrement rien. Normal, car jusqu'ici il travaillait dans l'ombre des plus grands – palaces et restaurants – qui raffolent de ses chocolats, pâtisseries et autres petites douceurs. Ils ne seront désormais plus les seuls, puisqu'il a ouvert cet hiver sa boutique, à Paris. Un lieu qui revisite avec modernité l'image du salon de thé. L'onctueux chocolat chaud est évidemment un incontournable qui se suffit à lui-même, néanmoins les plus gourmands peuvent toujours l'accompagner d'une pâtisserie, sans extravagance mais très bonnes. Côté boutique, on ne résiste pas aux jolis petits carrés de chocolat qui se marient avec finesse et justesse à la fève tonka, au fruit de la passion, au pain d'épice... Le tout à des prix plutôt raisonnables.

La Chocolaterie. Chocolat chaud : 6,50 €. Pâtisserie : à partir de 6,50 €. Assortiment de chocolats : à partir de 10 €. Ouvert du mar. au dim., de 11 h à 20 h.

Réjouissances au menu

Au Bascou, on dépasse les frontières de la cuisine basque pour apprécier une vraie cuisine de chef !

Texte Emmanuelle Jary. Photos Géraldine Le Guyader.



Plutôt que de trancher entre sa Bretagne natale et son restaurant au nom basque, Bertrand Gueneron a juste fait le choix d'une cuisine de qualité.

Chez qui ? Bertrand Gueneron, breton. Cet ancien chef a officié pendant plus de quinze ans chez Lucas Carton, du temps où l'établissement avait trois étoiles au *Michelin*. Il a repris Le Bascou, restaurant basque. Un Breton chez les Basques, pourquoi pas ?

La cuisine ? Une carte de spécialités basques bien sûr avec *pimientos del piquillo* et toute la gamme des saveurs qui s'ensuit. Mais il faut davantage se concentrer sur l'ardoise qui propose, selon les saisons, les spécialités du chef. À commencer par un lièvre à la royale, en deux versions au choix, petite ou grande. La sauce est d'un noir profond. Elle est forte en goût et nappe idéalement les tagliatelles servies à part mais qu'on s'empresse de mêler à la sauce. Rien de mieux pour éviter le pain ! Sinon, on peut se délecter de volaille de Challans et tombée de truffe généreuse, accompagnée d'une purée de céleri onctueuse, d'une soupe de châtaigne et raviole de foie gras ou d'une fricassée de champignons. Une cuisine réconfortante, tout comme les desserts plutôt "grand-mère" qu'*arty* : millefeuille ou ganache chocolat-framboise.

L'esprit du lieu ? Ne paie pas de mine. De l'extérieur, on dirait un restaurant franchouillard de quartier sans grande envergure. À l'intérieur, la déco n'a rien de vraiment particulier si ce n'est des tables bien mises qui laissent présager le meilleur. Salle tout en longueur. Préférez celles du devant. Au fond on a un peu l'impression d'être enfermés dans une boîte. Décibels élevés.

Les vins ? Un peu de tout et surtout des vins du grand Sud-Ouest, de Cahors à Irouléguy en passant par Jurançon.

Le public ? De grandes tablées décontractées ou des tables plus petites mais toujours à l'aise dans leur assiette qui n'hésitent pas entre l'entrée et le dessert. Ambiance plutôt bon enfant et amicale que dîner en amoureux.

Où ? Le Bascou, 38 rue Réaumur, 75003 Paris. Tél. : 01.42.72.69.25. Fermé sam, dim. Carte : 40 € environ.

Le culte du Gigot

Dans l'imaginaire collectif, le gigot dispute aux œufs et cocottes en chocolat le titre de symbole gastronomique de Pâques. Initialement savouré pour des motifs d'origine religieuse, le fameux morceau d'agneau - Pascal ou non - est devenu une religion à part entière, avec sa liturgie, ses ministres et ses adeptes.

Aveyron, la terre sainte

Les amateurs impénitents de gigot le savent, c'est en France que commence l'aventure du plus fin des goûts, très exactement en Aveyron. Là sont élevés, sous la mère et en bergerie, les meilleurs agneaux. Grâce au suivi permanent de l'alimentation des brebis, ces Allaitons dits triple A bénéficient du lait riche et équilibré indispensable à leur développement. Point essentiel, ils ne sont commercialisés qu'au moment optimal de maturité pour la qualité de la viande, celle-ci ne devant être ni trop grasse, ni trop sèche, mais délicatement soyeuse et tendre.

Sébillon, le temple

Savourer un gigot digne de ce nom à Paris n'a rien d'impossible, bien au contraire. Vous pouvez, par exemple, réserver en confiance au **Mouton Blanc**. Chargé d'histoire littéraire, cet établissement attachant vous servira un gigot aux qualités indiscutables. L'orfèvre en la matière reste cependant **Sébillon**, à Neuilly-sur-Seine, presque Porte Maillot, dont la renommée dépasse désormais les frontières. La viande y est présentée et découpée, devant vous, sur un chariot à capot de cuivre qui préserve sa chaleur. Précise comme une horloge suisse, la cuisson lente développe une gamme de saveurs très différentes, du rosé au plus cuit. Demandez au garçon de panacher votre première assiette pour mieux les découvrir… Première, car le gigot est ici servi à discrétion, accompagné des fameux lingots. Vous réserverez cet enchantement des papilles qu'est la souris pour la seconde. Et si, pour prolonger ce rare plaisir des sens, vous dédaignez les excellents desserts de la maison au profit d'une troisième assiette, la messe est dite : vous êtes converti.

Jean de Loÿs

G. Le Goyader

À peine franchi le seuil, l'Italie est là avec ses odeurs, ses plats uniques…

Le goût de l'Italie

PARIS 7e Certains restaurants ne font pas partie des lieux branchés parisiers. Peu importe, la salle, bien remplie par des familles d'Italiens et des gens du quartier, laisse supposer que le patron de la Cantinella est plus aux fourneaux qu'à la recherche d'articles. Le jour de notre visite, il y avait un pot-au-feu italien : des tortellini au bouillon, accompagnées d'une viande de bœuf servie à part. Un plat rare dans la capitale. Magistral. Bouillon maison, pâte maison, farce des ravioli maison. Régal maison. Le risotto était proposé façon yin et yang : d'un côté des truffes, de l'autre des cèpes dans une même assiette. Une annexe vient d'ouvrir en face : un bistrot à vins 100 % italiens, servis avec quelques plats qui traversent la rue sur un plateau depuis la maison mère.

Emmanuelle Jary

La Cantinella. 21, rue Surcouf, 75007 Paris. Tél. : 01.45.51.61.49. Env. 65 €. Fermé dim. et lundi.

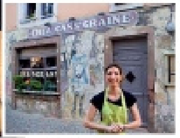
Une maison de poupée

DOUBS Elle est la bonne fée de sa ville. Émilie Petit, 26 ans, autodidacte passionnée, a racheté un bistrot de charme au cœur de Montbéliard. Le cadre boisé, avec son plafond peint et ses murs gris, a des allures de maison de poupée. La cuisine suit le marché, s'inscrit à l'ardoise du jour et se renouvelle suivant les saisons. Ravioles d'épinard au parmesan, tartines d'escargots aux herbes, dos de cabillaud sur la peau, poulet au riesling, baba au rhum et crème fouettée sont de vrais petits bonheurs.

Gilles Pudlowski

Chez Cass'graine. 4, rue du Général-Leclerc, 25200 Montbéliard. Tél. : 03.81.91.09.97. Menu : 30 €. Carte : 55 €. Fermé samedi et dimanche.

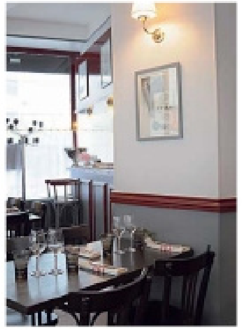
M. Rougemont



Dans un cadre chaleureux, Émilie s'invente de jolies histoires gustatives que l'on partage avec bonheur.

Réservez votre rond de serviette chez les Delage.

G. Le Gayader



Il était une fois…

PARIS 15e Michel Bras, Frédéric Anton, Pierre Gagnaire… Vu les bonnes fées qui se sont penchées sur son berceau, Guillaume Delage ne pouvait pas se rater ! Dans son bistrot « perdu » au bout du bout de l'arrondissement, le bonhomme joue une partition bistrotière pleine de sens et de répartie. Le chef livre par exemple une fricassée d'insolite (cœur de canard, crête de coq, sot-l'y-laisse et ris d'agneau), une marinière de lentilles et bulots, des cubes de lard grillé ou encore une flognarde de pommes, crème paresseuse au calvados. Avec ça ? La cuvée Jadis (évidemment !) de chez Barral, en faugères, le brouilly de chez Descombes ou le châteauneuf-du-pape du Domaine de la Roquette… De quoi trouver le "bout du bout du 15e" pas si lointain que ça finalement !

Pierrick Jégu

Jadis. 208, rue de la Croix-Nivert, 75015 Paris. Tél. : 01.45.57.73.20. Menu-carte : 32 €. Fermé sam. midi et dim.

Restos *et* bistrots

Passion poisson

Paris 16ᵉ Du prénom de son propriétaire, cette jolie adresse joue sur l'élégance. Un décor épuré avec des baies vitrées et une vue sur la tour Eiffel. Derrière des espaces vitrés, la cuisine apparente se dévoile active. Une carte claire et courte change au flux du marché et l'assiette, absolument savoureuse, fait la part belle aux poissons. On connaît Antoine Vigneron, ex-Marius & Jeannette, mais son équipe est à l'égal du maître : accro à la perfection. Cela se ressent dans l'assiette. Le must : le menu du jour qui proposait, lors de notre venue, un saumon mariné à l'aneth, et des saint-jacques de Bretagne *a la plancha*, servies avec moelle et feuilles de celtuce. En dessert, une mousse au chocolat, croustillant et marmelade d'orange. Véronique André

Antoine, 10, av. de New-York, 75016 Paris. Tél : 01.40.70.19.28. Menus : 48 € (déj.). Carte : env. 80 € env. Ouvert tlj.

DR

Sous l'œil du chef, la brigade concocte de bons plats parmi lesquels le poisson fait figure de roi.

Un moment radieux, dans le monde de Le Corbusier.

M. Rougemont

La table de l'architecte

MARSEILLE 8ᵉ Passionnés de décoration, Dominique et Alban Gérardin ont repris, il y a quatre ans, l'hôtel Le Corbusier, situé au cœur de la célèbre Cité Radieuse. Mais ils ont haussé le niveau de restauration grâce au jeune Jérémy Bigou, qui a fait ses classes au Petit Nice. Le menu du midi (composé d'amuse-bouche, d'un plat et d'un dessert) est bien vu. Le soir, c'est plus coûteux. Reste que nul ne se plaint, dans ce cadre design, du ris de veau braisé aux condiments avec sa polenta fondante, du pot-au-feu de médaillon de lotte façon aïoli, du pigeon de Lamonica aux champignons, châtaignes et jus de porto, comme du nougat glacé maison en inspiration de pommes vertes. Jolie carte de vins à choisir soi-même dans les casiers. G. Pudlowski

Le Ventre de l'Architecte, à l'hôtel Le Corbusier, 280, bd Michelet, 13008 Marseille. Tél. : 04.91.16.78.00. Chambres : 62-120 €. Menus : 24 € et 28 € (déj.), 50 €, 60 €. Carte : 60 €. Fermé dimanche et lundi.

Crêpes party

RENNES On les avait connus rue Saint-Georges. Voilà Pascale et Olivier Kozyk installés dans l'ancien Écu de Runfao, revu en *lounge*. La demeure est désormais méconnaissable avec ses deux étages dans les tons gris, marron et mauve. Formé au Duc d'Enghien, sous la houlette de Michel Kéréver, Olivier soigne ses crêpes avec art. Sur la carte, il décline le prénom "Georges" et propose la Clemenceau (au camembert), la de la Tour (au miel et chèvre), la Armani (au foie gras chaud, magret et fleur de sel), la Patton (poulet, oignons, champignons), la Brassens (roquefort et noix), sans omettre la Moustaki (au munster, cumin, oignons, pommes de terre et crème fraîche). Les crêpes sucrées font un tabac : Tagada, Kinder, Carambar ou Smarties, exquises autant qu'amusantes. Gilles Pudlowski

J.-D. Sudres

Un beau lieu où manger des crêpes devient une vraie expérience !

Crêperie La Saint-Georges, 11, rue du Chapitre, 35000 Rennes. Tél. : 02.99.38.87.04. Menus : 8 €, 9,50 €, 10 € (déj.). Carte : 15-20 €. Fermé dim. et lun.

NOUVELLE RUBRIQUE Mise *en* bouche

POUR BIEN COMMENCER…

Petites bouchées
à la tapenade

Photo Marie-José Jarry. Recette et stylisme Marine Labrune.

Pour changer

Prép. : 5 mn. Cuisson : 10 mn.
Pour une vingtaine de bouchées :

■ 1 rouleau de pâte feuilletée pur beurre ■ 2 c. à soupe de tapenade noire de bonne qualité ■ Quelques graines de sésame (facultatif)

■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Déroulez la pâte et étalez la tapenade en très fine couche sur toute la pâte (inutile d'en mettre beaucoup car son goût est puissant).
■ Roulez à nouveau la pâte sur elle-même en serrant bien.
■ Découpez le rouleau obtenu en tranches de 5 mn env. et disposez-les, en les espaçant, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
■ Enfournez pour 15 mn en parsemant éventuellement de sésame à mi-cuisson.
■ Servez tiède à l'apéritif.

Accompagnez d'un cassis blanc.

Conseil. Si le rouleau de pâte est trop mou pour être découpé en tranches, faites-le durcir quelques minutes au congélateur.

Merci à Dominique de nous avoir soufflé l'idée de cette recette.

CUISINER

É. Fénot M.-J. Jarry D. Japy

24 Le curry vous en fait voir de toutes les couleurs **29** Des nouilles, oui, mais venues d'Asie ! **37** Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le pignon de pin **40** Jean-François Piège retombe en enfance **42** Les Imprévus de Marine : salade pomme-fenouil et moelleux à la banane **46** Petit-suisse, un petit pot plein de ressource **48** Et si, ce soir, on faisait une tarte salée ? **52** Délicat paprika **54** Craquants petits gâteaux **60** Paupiettes maison

Currys
MILLE ET UNE ÉPICES

Poudre, pâte ou feuilles, indien ou thaï, doux ou plus relevé, difficile de résister aux charmes de ces mélanges d'épices dont on fait tout un plat.

Recettes et stylisme Natacha Arnoult, assistée de Margot Lhomme. Photos Akiko Ida.

FICHE PAGE 133

CURRY DE POULET ET RIZ GLUANT AU LAIT DE COCO

Soie sauvage Moline, assiette Astier de Villatte.

FICHE PAGE 133

CURRY DOUX DE LÉGUMES AUX NOIX DE CAJOU

Soie sauvage Moline, bol Astier de Villatte.

UN MOT MAGIQUE

Sa seule évocation met l'eau à la bouche et réchauffe les sens. Le mot curry désigne à la fois un mélange d'épices moulues et le plat mijoté qu'il condimente. La palette des currys est infinie ; il en existe à base de volaille, de viande, de poisson, de crustacés, de légumes, de fruits secs… Un curry peut être très doux ou très pimenté, adouci avec du lait de coco ou du yaourt, mais toujours accompagné de riz. En Inde, chaque région, chaque caste, chaque cuisinière a sa propre recette, jalousement gardée secrète. Là-bas, on parle plutôt de *massala*, autrement dit un « mélange » d'épices – de vingt à soixante-dix pour les plus sophistiqués. Les incontournables sont le gingembre, la coriandre, la cardamome, le cumin, la cannelle, le curcuma (qui donne cette appétissante couleur jaune), le piment, le poivre noir, le fenouil, l'ail, l'oignon, le fenugrec, le cubèbe, le clou de girofle, la moutarde…

FEUILLES DE CURRY

On trouve dans certains magasins asiatiques des feuilles de curry fraîches (appelées *caloupilé* à la Réunion), provenant d'un arbuste cousin du citronnier. Elles ont une saveur citronnée très agréable et rentrent d'ailleurs dans la composition de certains currys. Il suffit de les faire frire avec des oignons et des épices.

CURRY VERT DE CREVETTES À LA NOIX DE COCO

Rapide

Préparation : 20 mn. Cuisson : 15 mn.
Pour 4 personnes :

■ 24 grosses crevettes crues (décongelées et décortiquées) ■ 1 c. à soupe d'huile neutre ■ 2 c. à soupe de pâte de curry vert thaï ■ 50 cl de lait de coco ■ 5 brins de menthe ■ 5 brins de coriandre ■ 50 g de noix de coco fraîche ■ Le jus et le zeste d'1/2 citron vert ■ Sel, poivre du moulin

■ Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les crevettes et faites-les revenir pendant 2 mn de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient colorées. Salez et poivrez.

■ Retirez les crevettes de la sauteuse et réservez. Ajoutez la pâte de curry vert dans la sauteuse et faites revenir pendant 3 mn.

■ Versez le lait de coco et laissez mijoter pendant 5 mn sur feu doux à moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe.

■ Râpez la noix de coco fraîche, hachez la menthe et la coriandre et ajoutez le tout au curry ainsi que le jus de citron vert. Mélangez. Ajoutez les crevettes et faites réchauffer pendant 3 mn.

■ Servez avec le zeste râpé du citron vert et du riz nature.

ACCOMPAGNEZ D'UN GEWURZTRAMINER.

Tissus Korélie Vert. Assiette Astier de Villatte.

POUDRE MODE D'EMPLOI

Une poudre de curry s'obtient en broyant des épices dans un mortier, puis en les chauffant avec une noix de beurre clarifié. Si vous réalisez vous-même votre massala, ne zappez pas cette dernière étape, déterminante pour la saveur. Le procédé habituel consiste à faire blondir des oignons hachés à feu moyen dans le beurre clarifié. Une fois qu'ils ont fondu, ajoutez la poudre d'épices et baissez le feu. La saveur d'un curry varie aussi selon l'ordre dans lequel on ajoute les épices. Certaines exhalent leur arôme en quelques secondes seulement ; d'autres en revanche prennent plusieurs minutes et si vous les mélangez, les premières brûleront tandis que les autres resteront crues. Parmi les massala tout prêts disponibles dans le commerce, citons le curry indien doux (aux amandes et à la noix de coco) ou fort (avec poivre et piment), le curry de Madras (très parfumé), le garam massala (indiqué pour la viande rouge et les volailles)...

Assiette Astier de Villatte.

FICHE PAGE 133

CURRY D'AGNEAU ET RAÏTA

PÂTE DE CURRY

En Thaïlande, le curry se présente non pas sous la forme d'une poudre mais d'une pâte, rouge ou verte. Il s'agit d'un mélange humide d'épices, d'herbes et de piments cuits avec de l'huile et du vinaigre, qui peut se conserver plusieurs mois au réfrigérateur. La rouge est à base de piments séchés et la verte à base de piments frais ; cette dernière est donc plus épicée. Pour l'adoucir, ne lésinez pas sur le lait de coco.

CURRY DE BŒUF THAÏ AUX NOUILLES CROUSTILLANTES

Préparation : 40 mn. Cuisson : 1 h 10 mn. Pour 4 personnes :

■ 600 g de filet de bœuf ■ 3 c. à soupe de pâte de curry rouge thaï ■ 3 c. à soupe d'huile d'arachide ou d'huile neutre ■ 1 petit piment rouge ■ 2 échalotes ■ 1 cm de gingembre frais ■ Les graines d'1 gousse de cardamome ■ 1 c. à café de curcuma ■ 1 oignon rouge ■ 200 g de tomates pelées et concassées en conserve ■ 10 cl de bouillon de bœuf ■ 20 cl de lait de coco ■ 1 c. à soupe de jus de citron vert ■ 100 g de nouilles fraîches aux œufs ■ 300 g de haricots verts ■ Huile de friture

■ Préchauffez le four à 180°C. Épépinez le piment. Épluchez et hachez les échalotes et le gingembre. Mixez finement le gingembre, le piment, la pâte de curry, les graines de cardamome, le curcuma et les échalotes dans un petit robot.
■ Badigeonnez le bœuf avec la moitié de la pâte obtenue. Salez.
■ Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et faites dorer le filet de bœuf pendant 3 mn de chaque côté. Poursuivez la cuisson au four pendant 15 mn. Laissez reposer dans le four éteint.
■ Équeutez les haricots, puis faites-les cuire 3 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et réservez.
■ Faites chauffer l'huile de friture dans une sauteuse et faites frire les nouilles 30 s. Égouttez-les sur du papier absorbant.
■ Pendant ce temps, épluchez l'oignon et émincez-le.
■ Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une sauteuse. Faites revenir la pâte de curry restante pendant 1 mn. Ajoutez l'oignon et faites-le fondre 3 mn environ. Ajoutez les tomates, puis le bouillon, portez à ébullition et laissez frémir et réduire pendant 20 mn.
■ Versez ensuite le lait de coco. Portez de nouveau à ébullition puis laissez mijoter sur feu doux à moyen pendant 10-15 mn. Ajoutez le jus de citron vert et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
■ Mixez la sauce.
■ Tranchez le filet de bœuf, nappez de sauce et servez avec les nouilles frites, les haricots et du riz thaï nature.

ACCOMPAGNEZ D'UNE PINOT BLANC D'ALSACE.

Assiette Astier de Villatte, petit bol Tsé & Tsé Associées

Baguettes Habitat

Le style nouilles

Nouilles aux œufs, vermicelles de soja, udon, somen et râmen… Comment s'y retrouver parmi toutes ces variétés de pâtes asiatiques ?

Texte Dominique Lesbros. Photos Valérie Lhomme. Recettes et stylisme Natacha Arnoult, assistée de Margot Lhomme.

Faites un test et dites à vos invités au moment de passer à table : « Nous allons nous régaler; j'ai préparé un plat de nouilles! » Il y a fort à parier que ces mêmes invités, rasés de frais et pomponnés, vont allonger une triste figure. Une autre fois, récidivez en remplaçant simplement le mot « nouilles » par, au choix, « udon », « soba », « somen » ou « râmen ». Là, vous verrez s'allumer dans leurs yeux une lueur d'intérêt, mâtinée de curiosité. Les questions ne tarderont pas à fuser : « Aaah? C'est quoi? Ça vient d'où? » Le poisson est ferré, la soirée peut commencer. Voilà résumé tout le drame des nouilles. Qu'ont-elles de si honteux pour que les restaurants occidentaux rechignent à les coucher sur leur carte alors que les pâtes, de composition strictement similaire, y ont la part belle? Pourquoi qualifie-t-on de nouille une personne molle et niaise? Pourquoi Pierre Dac en a-t-il fait une confiture aussi ragoûtante qu'hilarante? Pourquoi viennent-elles, sous forme de colliers, gâcher la fête des mères? Personne ne peut expliquer vraiment la cause de cet injuste désamour et il est grand temps d'y mettre fin. D'autant plus qu'en matière d'art décoratif, le « style nouille » (Art nouveau), jadis décrié pour ses arabesques, connaît aujourd'hui un engouement sans précédent. Les nouilles tiendraient-elles là leur revanche?

Nouille versus pâte

Il n'y a absolument aucune différence du point de vue de leur composition : de la farine de blé, de l'eau, des œufs – du moins pour les nouilles de blé, car on trouve aussi des nouilles de riz ou de soja. On emploie généralement le mot « pâtes » pour désigner la spécialité italienne et le mot « nouilles » pour les plats d'inspiration asiatique. Ce qui est finalement assez curieux quand on découvre que le terme « nouille » vient de l'allemand *Nudel*, ▪▪▪

Tissus Kimonoya.

NOUILLES DE RIZ AU POULET ET PESTO DE CORIANDRE

Appétissant

Préparation : 30 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 4 personnes :

■ 700 g de nouilles de riz fraîches ■ 2 blancs de poulet ■ 2 c. à soupe d'huile neutre ■ 450 g de légumes verts (mini bok choi, pois gourmands, fleurettes de brocoli...) ■ 2 c. à soupe de graines de sésame doré ■ 15 cl de lait de coco ■ 3 c. à soupe de jus de citron vert ■ 1 c. à café de sucre roux ■ 1 pincée de piment d'Espelette ■ Sel

Pour le pesto de coriandre ■ 1 petit bouquet de coriandre ■ 1/2 gousse d'ail dégermé ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 30 g de cacahuètes grillées ■ Sel

■ Préparez le pesto : mixez les feuilles de coriandre, l'ail et les cacahuètes en ajoutant l'huile d'olive petit à petit. Salez et réservez.
■ Mélangez le lait de coco, le jus de citron vert, le sucre et le piment d'Espelette. Salez. Réservez.
■ Placez les nouilles de riz dans un saladier et couvrez d'eau bouillante. Laissez reposer pendant 10 mn environ. Égouttez et réservez.
■ Faites cuire les légumes verts 3 mn dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez et réservez.
■ Pendant ce temps, faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive et faites cuire le poulet pendant 8 mn de chaque côté, sur feu moyen à doux. Effilochez la viande.
■ Mélangez les nouilles, le poulet, les légumes et la sauce au lait de coco.
■ Versez un peu de pesto à la coriandre et parsemez de graines de sésame doré. Servez à température ambiante ou bien frais.

ACCOMPAGNEZ D'UN BONNEZEAUX.

Nouilles de riz

Elles se distinguent par leur couleur d'un blanc opaque. Vous en croiserez de diverses épaisseurs : certaines sont aussi délicates que des cheveux d'ange; d'autres ressemblent à des rubans; d'autres encore sont tubulaires... Faites-les simplement tremper 15 à 20 mn dans de l'eau chaude pour les ramollir, égouttez-les, puis dégustez-les avec des légumes ou des champignons sautés, en salade, dans une soupe ou avec une sauce. Pour les grandes occasions, faites-les frire dans de l'huile très chaude : elles gonfleront et formeront un nid croustillant qui accueillera joliment une garniture de fruits de mer, de légumes, de viande...

SALADE THAÏE DE NOUILLES DE RIZ AUX CREVETTES ET PAMPLEMOUSSE

Rafraîchissant

Préparation : 20 mn. Cuisson : 8-10 mn. Pour 4 personnes :

■ 200 g de nouilles de riz sèches ■ 1 tige de citronnelle ■ 1 gros pamplemousse ■ 100 g de cacahuètes grillées et salées ■ 2 oignons nouveaux ■ 5 brins de coriandre ■ 5 brins de menthe ■ 1 petit piment rouge ■ 1 gousse d'ail ■ 1 c. à café de sucre roux ■ 5 cl de jus de citron vert (le jus de 3 citrons verts environ) ■ 1 c. à soupe d'huile neutre ■ 2 c. à soupe de nuoc-mâm ■ 24 crevettes moyennes crues décortiquées ■ Sel, poivre du moulin

■ Hachez grossièrement les cacahuètes.
■ Pelez le pamplemousse à vif et récupérez les quartiers. Ôtez la partie extérieure de la citronnelle, puis émincez-la finement. Émincez les oignons nouveaux. Hachez les feuilles de menthe et de coriandre. Mélangez et réservez.
■ Épluchez et hachez l'ail. Émincez le piment. Mélangez le nuoc-mâm, le jus des citrons verts, le sucre, l'ail et le piment dans un bol. Réservez.
■ Portez une grande quantité d'eau à ébullition, ajoutez les nouilles et faites-les cuire 3 mn. Égouttez, rincez sous l'eau froide puis mélangez avec le pamplemousse et les herbes hachées.
■ Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir les crevettes pendant 2 mn de chaque côté environ. Salez et poivrez. Ajoutez les crevettes aux nouilles, versez la sauce et parsemez les cacahuètes. Mélangez et servez.

ACCOMPAGNEZ D'UN MUSCAT D'ALSACE.

Nouilles aux œufs

D'un beau jaune d'or, elles se présentent sous la forme d'un nid ou d'un enchevêtrement rectangulaire et sont vendues fraîches ou sèches. Leur épaisseur varie à la manière des spaghetti. Vous pouvez les faire sauter dans une poêle, les faire frire ou les plonger dans une soupe, à moins de les cuisiner comme des pâtes classiques en les assaisonnant comme bon vous semble (huile de sésame ou d'olive, beurre, sauce tomate, sauce soja…).

GALETTES DE NOUILLES AUX ŒUFS

■ Retirez la tige verte de 2 piments rouges thaïs. Mixez-les avec 1 c. à café de sucre, 1/2 gousse d'ail, 1 c. à soupe de jus de citron vert et 1 c. à café de nuoc-mâm. ■ Faites cuire 300 g de nouilles aux œufs, 2-3 mn dans l'eau bouillante. Rincez sous l'eau froide et égouttez bien. ■ Mélangez-les avec la pâte en ajoutant 1 c. à soupe d'huile et 2 œufs battus. ■ Chauffez de l'huile dans une poêle à pancake antiadhésive, versez un peu de mélange aux nouilles. ■ Faites cuire 2 mn jusqu'à ce que la galette se tienne, faites dorer de l'autre côté. Réservez au chaud pendant que vous réalisez les autres galettes. ■ Dégustez avec une soupe ou en accompagnement d'une viande.

FICHE
PAGE 131

MAGRETS DE CANARD AUX ÉPICES ET NOUILLES CROUSTILLANTES

Tissu et plat Kimonoya, baguettes Habitat.

Baguettes Habitat.

BOUILLON DE LÉGUMES AUX NOUILLES UDON

■ Détaillez 1 courgette et 1 carotte en rubans avec un économe. Coupez 8 mini-asperges en deux dans la longueur. ■ Portez 1 l de bouillon de poulet à ébullition. ■ Ajoutez 250 g de nouilles udon et les légumes. Laissez cuire 3 mn. ■ Ajoutez 1 c. à soupe de sauce soja et de nuoc-mâm, 1 pincée de sucre roux, quelques gouttes de jus de citron. ■ Dégustez parsemé de feuilles de basilic thaï, de piment d'Espelette et de sésame.

Udon

Rondes et épaisses, elles évoquent de dodus vers de terre ou des lamelles de calamars. Vous en trouverez des fraîches, des précuites et des sèches. Elles existent aussi au blé complet, leur saveur est alors plus prononcée. Consommez-les chaudes ou froides, dans une soupe, avec un filet de sauce soja. Pour les précuites (les plus courantes), une cuisson de 3 mn dans un bouillon parfumé suffit. Attention, elles doivent se manger très vite, sinon elles gonflent dans le bouillon et perdent leur élasticité.

▪▪▪ qui s'appliquait à une variété de pâtes en forme d'étroites lanières. Les Anglais l'ont transformé en *noodle*.

Pour ne pas en être une…

En Asie, les nouilles constituent, avec le riz, un aliment de base. Leur forme allongée symbolise la longévité. Elles diffèrent par leur gabarit et leur épaisseur (plates, rondes, étroites ou larges). Elles peuvent être aussi fines qu'un cheveu d'ange ou épaisses comme des baguettes ; enchevêtrées ou réunies en faisceau admirablement discipliné ; blanches comme neige, transparentes ou d'un beau jaune doré… Les nouilles de blé se cuisent comme les pâtes classiques, leur temps de cuisson variant selon leur épaisseur. Prenez soin de les démêler à la fourchette avant de les plonger dans l'eau bouillante, puis comptez 6 minutes environ pour des nouilles sèches, 2 à 4 minutes pour des fraîches. Servez-les enfin avec une sauce ou dans un bouillon digne de ce nom, c'est-à-dire, pour les puristes de la cuisine asiatique, enrichi de porc ou de poulet rôti, d'algues, de pousses de bambou, de rondelles de poireau, de cubes de tofu, de bâtonnets de carotte et de ciboule ciselée.

Dans les règles de l'art

Voir un Japonais engloutir un bol de *râmen* malmène la légendaire réputation du raffinement asiatique : le nez plongé dans le récipient, il s'applique à faire glisser les nouilles entre ses lèvres avec un concert de *tzuru tzuru* à vous écorcher les tympans. Faire *tzuru tzuru* est plus qu'une institution : c'est une absolue nécessité, doublée d'une marque de politesse. La difficulté réside dans le fait d'engloutir ses nouilles *al dente* sans se brûler les lèvres (la soupe de nouilles, contrairement à la vengeance, est un plat qui se mange très chaud sinon elle se transforme en bouillie) ! N'hésitez à en faire autant avec de grands *slurps* ; cela prouve combien vous appréciez ce plat et ajoute – dit-on – une dimension supplémentaire au goût… ✦

Soba

Ce sont des nouilles de sarrasin, généralement de couleur brune mais qui se déclinent aussi en rose et en vert, colorées à la betterave ou au thé matcha. Faites-les cuire à gros bouillons comme des pâtes classiques, puis servez-les froides *(zaru)* ou chaudes *(kake)*, agrémentées d'ingrédients raffinés (coquilles Saint-Jacques, magret de canard, beignets de crevettes ou de légumes...). Les Japonais adorent y ajouter du *miso* (pâte de soja fermentée). Le *soba* (qui signifie aussi en japonais « voisinage ») se déguste lors du dernier repas de l'année ou pour célébrer l'installation de nouveaux voisins.

SALADE TIÈDE DE SOBA AU SAUMON

Facile et rapide

Préparation : 20 mn. Cuisson : 10 mn. Pour 4 personnes :

■ 500 g de nouilles soba nature ou au thé vert ■ 4 tranches de saumon fumé (cœur de filet) ■ 3 oignons nouveaux ■ Quelques brins de ciboulette ■ 2 c. à soupe de graines de sésame doré ■ 1/2 bouquet de menthe

Pour la vinaigrette ■ 4 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à soupe de jus de citron vert ■ 1 c. à café de miel ■ Sel, poivre

■ Hachez la menthe et la ciboulette. Émincez finement les oignons nouveaux.
■ Préparez la vinaigrette : mélangez la sauce soja, le jus de citron vert, le miel et du poivre. Réservez.
■ Faites cuire les nouilles soba dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 3 mn. Égouttez, ajoutez les herbes et les oignons hachés, puis la moitié de la vinaigrette et réservez.
■ Coupez le saumon fumé en morceaux.
■ Répartissez les nouilles et le saumon dans 4 bols. Saupoudrez de graines de sésame doré. Servez tiède.

ACCOMPAGNEZ D'UN CHAMPAGNE.

Bol Sentou et Fils

CONSEIL
Vous pouvez remplacer le saumon fumé par (ou ajouter) un filet de saumon sans peau. Salez et poivrez le saumon. Chauffez 2 c. à soupe d'huile neutre dans une poêle antiadhésive et faites cuire le saumon 3-4 mn de chaque côté. Détachez la chair en morceaux.

Râmen

Sœurs jumelles des *somen*, les *râmen* (prononcez [la-men]) sont cependant un peu plus grasses et se consomment plutôt chaudes, voire brûlantes quand il s'agit de soupes. Les plus pressés piocheront dans la large gamme des *instants râmen*, prêts en 3 mn chrono. Une portion de nouilles et deux sachets (l'un rempli d'huile de sésame, l'autre d'aromates parfum crevette, canard, poulet, porc...), de l'eau bouillante par-dessus et c'est prêt ! Les spécialistes affirment que les meilleures sont les coréennes (ce sont aussi les plus épicées). Outre les épices fournies, les esthètes ajoutent au cours de la cuisson de la menthe, des rondelles de carottes, des lamelles de viande, un filet de sauce soja, une pincée de sésame, de la ciboulette ciselée, des algues, du tofu, voire du maïs et du beurre.

Somen

Ces pâtes de blé, semblables à de minuscules mikados, sont sagement rangées en faisceaux retenus par un ruban. En quelque sorte des pâtes « cheveux d'ange » auxquelles on aurait fait un brushing lissant ! Elles se dégustent traditionnellement froides, dans un bol rempli de glaçons. Faites-les cuire dans l'eau bouillante, 2 mn, puis rincez-les sous l'eau froide. Ajoutez des glaçons, de la ciboulette ciselée, un peu de sauce soja, voire du wasabi, et dégustez... à la baguette, évidemment.

L'art nouille au musée

Les *râmen* furent introduites au Japon par des immigrants chinois au tout début du siècle dernier. L'humble nouille a fait ses premiers adeptes dans les grandes villes portuaires, comme Yokohama, pour s'étendre ensuite à tout le pays. Les Japonais leur vouent un véritable culte, à tel point qu'ils leur ont consacré un parc à thème, doublé d'une brochette de restaurants ultra-spécialisés. On y trouve un musée exposant trois cents bols différents, des baguettes et des cuillères adéquates, ainsi que l'histoire des *râmen*, depuis le premier plat dégusté par le samouraï Miko Komon au XVIIe siècle jusqu'aux *cup noodles* lyophilisés instantanés, avalés chaque jour par des millions de consommateurs pressés. Autour de ce panthéon fourmillent quantité de *yatai* (gargotes) qui comblent à toute heure les envies subites de *râmen*.

Ramen Amusement Park, Yokohama City.

Vermicelles de soja

Connus aussi sous le nom de « nouilles cellophane » ou de « nouilles de verre » (en raison de leur translucidité), ils sont à base de farine de soja. On dirait un écheveau emmêlé de filaments nacrés. Faites-les tremper 10 à 15 mn dans de l'eau chaude, ou mieux, dans un bouillon parfumé. Relevez leur saveur assez fade d'un assaisonnement de caractère (ils s'adaptent à tout). Les Chinois en fourrent leurs rouleaux de printemps, vous pouvez les ajouter à des salades, à des légumes sautés… Impossible de rater la cuisson des vermicelles de soja car leur texture ferme empêche toute coagulation pâteuse, même si vous les oubliez dans l'eau.

BEIGNETS DE CREVETTES AUX VERMICELLES

Un délice !

Préparation : 30 mn.
Cuisson : 5 mn.
Pour 4 personnes :

■ 110 g de vermicelles de soja ■ 160 g de farine ■ 25 cl d'eau glacée ■ 1 jaune d'œuf ■ 24 grosses crevettes crues et entières décongelées ■ Huile de friture

Pour la sauce ■ 6 c. à soupe de jus de citron kaffir ou, à défaut, de citron vert ■ 5 c. à soupe de sauce soja ■ Le zeste finement râpé d'1/2 citron kaffir ■ 1/2 c. à café de gingembre frais râpé ■ 1 petit piment rouge émincé ou 1 pincée de piment d'Espelette

■ Faites tremper les vermicelles de soja dans de l'eau chaude (mais pas bouillante) pendant 10 à 15 mn, puis égouttez-les.
■ Faites chauffer l'huile de friture dans une sauteuse sur feu moyen à fort.
■ Préparez la sauce : mélangez le jus de citron, la sauce soja, le gingembre et le piment. Ajoutez le zeste de citron kaffir. Réservez.
■ Mettez l'eau glacée dans un grand bol. Ajoutez le jaune d'œuf en fouettant. Versez la farine en une seule fois et mélangez doucement avec des baguettes chinoises sans trop travailler la pâte : il doit rester des grumeaux.
■ Décortiquez les crevettes en laissant la queue. Trempez-les une par une dans la pâte, puis enroulez quelques vermicelles autour des crevettes.
■ Faites-les frire dans l'huile, pendant 3 mn, en plusieurs fois et déposez sur du papier absorbant. Servez avec la sauce.

ACCOMPAGNEZ D'UN PULIGNY-MONTRACHET.

Coupelle Kimonoya.

Mode *d'* emploi — NOUVELLE RUBRIQUE

Tout savoir sur…
Le pignon de pin

Gorgé de soleil et de sève, il sent la cuisine du Sud. Et elle le lui rend bien…

Texte Marie-Laure Fréchet. Recettes Keda Black. Stylisme Élodie Rambaud. Photos David Japy.

Cuillère Ollivier et Co.

Parmi les fruits secs, c'est une pépite, précieuse et délicate. Même si, à la différence de la noix ou de la pistache, il ne s'agit pas d'un fruit, mais d'une graine : celle de la pomme de pin. Toutes les espèces produisent des pignons, mais beaucoup sont si petits qu'on ne les ramasse pas. Les espèces exploitées sont donc limitées. En Europe, il s'agit du pin parasol ou pin pignon *(pinus pinea)*, un des arbres les plus caractéristiques des régions méditerranéennes. On le trouve sur le littoral varois, en Espagne (premier producteur), au Portugal, et en Italie, où les Romains appréciaient déjà beaucoup le goût résineux de ses graines. En France, au Moyen Âge, on attribuait au pignon des vertus aphrodisiaques et il servait à confectionner une sorte de nougat, le pignolat. Il est aujourd'hui un des ingrédients indispensables de la cuisine italienne (notamment pour le fameux *pesto*) et il agrémente les farces en Grèce (celles des *dolmades* ■■■

CARTE D'IDENTITÉ

Où l'acheter ? Dans tous les magasins d'alimentation et sur les marchés.
Quand ? Toute l'année. La date limite d'utilisation optimale s'étend sur plusieurs mois, sachet fermé. Une fois ouvert, mieux vaut l'utiliser au plus vite.
Sous quelle forme ? De préférence en sachet hermétique et en petite quantité (souvent 50 g), selon vos besoins. On tire des pignons une huile subtile et légèrement sucrée qui s'accorde à merveille avec les pâtes, les salades et les poissons grillés.

Où le conserver ? Le pignon rancit vite. Avant ouverture du sachet, dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Après ouverture, dans une boîte hermétique, de préférence au réfrigérateur ou même au congélateur.
Côté diététique ? Avec 62 g de lipides pour 100 g, le pignon est très énergétique (680 Kcal), mais riche en acides gras polyinsaturés (les omégas 3). Il est potentiellement allergisant et déconseillé aux personnes sensibles aux fruits oléagineux.
Comment l'utiliser ? Il donne du croquant à un riz pilaf, des pâtes ou une salade. Il agrémente les tajines et coucous et relève les farces. En dessert, il garnit tartes et biscuits ou réveille une simple glace à la vanille.
Un truc ? Pour exhaler leur goût, on grille les pignons à sec, en les remuant constamment.

Assiette et petit bol ABC création chez Olivier & Co. Fourchette Montron. Verre Bribes International

■■■ par exemple). En Tunisie, on utilise plutôt le pignon du pin d'Alep, pour parfumer le thé à la menthe ou pour préparer un dessert traditionnel, *l'assidat zgougou*.

Une graine de luxe !

Cru, grillé ou pilé, salé ou sucré, le pignon est bonne pâte. Pourtant, il se mérite. Entouré d'une coque dure, la graine est logée entre les écales de la pomme de pin. Il faut trois ans à ce cône pour parvenir à maturité et plus de vingt-cinq ans pour qu'un pin commence à produire des pignons. La récolte a lieu en automne et en hiver. Les pommes de pin sont stockées jusqu'en été, où elles sont ouvertes au soleil ou au four. Les graines sont ensuite extraites, débarrassées de leur enveloppe, puis calibrées. Il faut 7 kg de pommes de pin pour recueillir 1 kg de graines. Aussi le pignon se vend-il au détail entre 30 et 100 € le kilo.

Produit de luxe, sa qualité n'est pourtant pas égale. Moins savoureux que les pignons espagnols, la référence, les pignons chinois envahissent le marché. Ils proviennent du pin de Corée, une espèce qui pousse en Asie orientale, principalement en Mandchourie. Comment les reconnaître? « Ils sont plus courts, plus gros avec un tubercule bien visible. Alors que les pignons méditerranéens sont fins, allongés et plus clairs », explique-t-on chez Giraud Frères, négociant en fruits secs à Marseille depuis cinq générations. Si vous partez cet été en vacances en Italie ou en Espagne, pensez à goûter et surtout à ramener leurs cousins à l'incomparable parfum de Méditerranée. ◆

PÂTES AU PESTO
Aussi simple que bon

Préparation : 15 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 350 g de pâtes longues (spaghetti, tagliatelle, pappardelle)

Pour le pesto ■ 100 g de basilic ■ 2 gousses d'ail
■ 1 pincée de gros sel ■ 2 c. à soupe de pignons de pin
■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 25 g de parmesan râpé

■ Préparez le pesto : mixez dans un robot les feuilles de basilic lavées et séchées, les gousses d'ail épluchées, le sel et les pignons. Ajoutez petit à petit l'huile, puis, à la fourchette, le parmesan râpé.
■ Faites cuire les pâtes *al dente* dans de l'eau salée.
■ Servez les pâtes égouttées avec le pesto et parsemez éventuellement de quelques pignons grillés à sec dans une poêle et de copeaux de parmesan.

Accompagnez d'un menetou-salon blanc.

Conseil. Vous pouvez également faire griller à sec les pignons du pesto avant de les mixer.

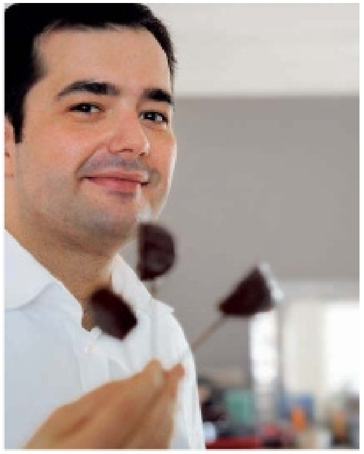
DIP À LA CRÈME DE PIGNON
Mixez ensemble 150 g de pignons, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 ou 2 c. à café de jus de citron, 1 pincée de sel, 1 petit dé de gingembre frais râpé et 1 pincée de piment en poudre. Mixez plus ou moins longtemps selon que vous préférez une consistance onctueuse ou plus granuleuse. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement en sel, citron et piment. Ajoutez 3-4 c. à soupe de Fjord ou de yaourt à la grecque. Servez ce dip avec des crudités (carotte, radis, artichaut...) ou utilisez-le pour garnir un sandwich aux légumes par exemple.

FICHE PAGE 135
TORTA DELLA NONNA

Sucrier ABC création chez Olivier & Co, assiette photo dip Gargantua.

Mes trucs de chef !

Dans la vraie vie, Jean-François Piège, le chef du Crillon, cuisine presque comme tout le monde, astuces et tours de main en plus. *Recettes Jean-François Piège. Photos Marie-José Jarry. Stylisme Laurence du Tilly.*



GÂTEAU ROULÉ À L'ORANGE

Trop facile !

Préparation 10 mn. Cuisson 6 mn. Pour 4/6 personnes :

■ 120 g de beurre ■ 120 g de sucre ■ 120 g de farine ■ 2 gros œufs ■ 1/2 sachet de levure ■ 1 orange non traitée ■ 4 c. à s. de Nutella

■ Préchauffez le four à 190°C. Râpez le zeste de l'orange et pressez-la pour récupérer son jus.
■ Faites fondre le beurre et mélangez-le avec le sucre. Incorporez les œufs, le zeste et le jus d'orange. Mélangez bien. Ajoutez ensuite la farine et la levure. Battez vigoureusement.
■ Versez la pâte sur une feuille de papier sulfurisé et étalez-la à l'aide d'une spatule, en une couche régulière de 3 mm environ.
■ Faites délicatement glisser la feuille recouverte de pâte sur la plaque. Enfournez pour 6 mn env., jusqu'à ce que le dessus soit doré.
■ Pendant ce temps, faites légèrement fondre le Nutella pour qu'il prenne une consistance onctueuse.
■ Sortez le gâteau du four. Faites-le glisser sur le plan de travail. Étalez le Nutella en une fine couche. Roulez le gâteau encore chaud sur lui-même en vous aidant de la feuille de papier sulfurisé que vous décollerez petit à petit. Serrez le plus possible pour que le gâteau ait une jolie forme arrondie. Laissez refroidir sans couvrir.
■ Saupoudrez légèrement de cacao et coupez en tranches fines.

ACCOMPAGNEZ D'UN BANYULS GRAND CRU.

Rapide et délicieusement régressif, voici un dessert rondement mené !

Posez le papier sur le plan de travail (et non sur la plaque) et versez la pâte, qui doit avoir une texture un peu grumeleuse.

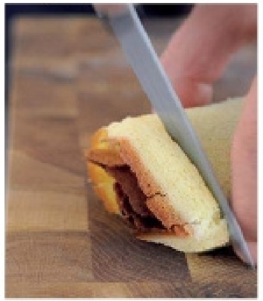
Utilisez une longue spatule ou un couteau, en n'hésitant pas à déborder un peu pour obtenir une couche régulière de 3 mm.

Soulevez deux des coins de la feuille de papier sulfurisé ainsi recouverte pour la faire délicatement glisser sur la plaque.

Chauffez légèrement le Nutella au préalable pour qu'il soit plus liquide et s'étale facilement sans abîmer la pâte.

Roulez le biscuit en serrant bien quand il est encore chaud. Trop froid, il risquerait de casser. Aidez-vous du papier sulfurisé.

Avant de servir le gâteau, coupez une première tranche de chaque côté pour égaliser les extrémités.



Mon astuce

■ Avec le reste du gâteau, préparez des sucettes au chocolat aussi jolies que délicieuses.

■ Découpez de fines tranches de gâteau bien froid et coupez-les en 2. Piquez les demi-rondelles sur de petites brochettes en bois. Préparez un glaçage au chocolat (tout prêt).

■ Trempez les brochettes dans le glaçage et posez-les au fur et à mesure sur un papier sulfurisé. Mettez au frais jusqu'au moment de déguster.

Les imprévus de Marine

Deux-trois ingrédients, un zeste d'originalité, une pincée d'astuces et le tour est joué…

Recettes et stylisme Marine Labrune. Photos Marie-José Jarry.

SALADE CROQUANTE DE FENOUIL, POMME ET PECORINO

Frais à souhait

Préparation : 20 mn. Cuisson : 3 mn. Pour 4/6 personnes :

■ 2 gros bulbes de fenouil ■ 2 belles pommes ■ 130 g de pecorino pepato ■ 1 citron ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 60 g de pignons ■ Sel

■ Faites dorer les pignons quelques minutes, dans le four, à 180°C. Laissez-les refroidir.
■ Lavez les fenouils. Coupez les tiges vertes ainsi que la base. Émincez finement les 2 bulbes de façon à obtenir de petits morceaux. Lavez les pommes et détaillez-les de la même manière.
■ Retirez la croûte du pecorino et coupez-le en bâtonnets. Réunissez les morceaux de fenouil, pomme et fromage dans un saladier.
■ Mélangez, dans un ramequin, 3 c. à soupe d'huile d'olive avec 2 c. à soupe de jus de citron. Salez un peu. Versez la sauce sur la salade et remuez bien.
■ Parsemez les pignons dorés sur le dessus et dégustez.

Accompagnez d'un menetou-salon blanc.

Mes petits plus

+ Cette salade fraîche et croquante peut se préparer à l'avance avec sa vinaigrette (le jus de citron évitera que le fenouil et la pomme ne noircissent). Dans ce cas, conservez-la au frais dans une boîte hermétique et n'ajoutez le fromage et les pignons qu'au dernier moment.
+ Choisissez plutôt des pommes rouges et ne les pelez pas. Leur peau apportera de la couleur à la salade. Si vous aimez les saveurs plus acidulées, vous pouvez aussi utiliser des pommes vertes (granny).

Le pecorino pepato est un fromage italien à base de lait de brebis et agrémenté de grains de poivre noir. Son goût est très prononcé, c'est pourquoi il vaut mieux le couper en tout petits morceaux. À défaut, remplacez-le par un autre fromage de brebis sec.

Bol Arnezzo pour La Boutique

MOELLEUX À LA BANANE

Gourmandissime

Préparation : 20 mn. Cuisson : 45 mn. Pour 4/6 personnes :

■ 220 g de farine ■ 200 g de sucre ■ 150 g de beurre + un peu pour le moule ■ 3 bananes moyennes bien mûres ■ 2 œufs ■ 1 yaourt brassé nature ■ 1/2 c. à café de cannelle ■ Quelques gouttes d'extrait de vanille ■ 1 c. à café rase de levure ■ Sel

Ustensiles ■ Un moule à manqué de 20 cm env. ■ 1 passoire fine ou un tamis ■ 1 robot mixeur (facultatif)

■ Faites fondre le beurre. Laissez-le tiédir.
■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Épluchez les bananes et mixez-les de façon à obtenir une purée liquide et homogène.
■ Versez la purée dans une jatte et incorporez successivement, en mélangeant au fouet à main, le yaourt, les œufs, le sucre, la cannelle, l'extrait de vanille et 1 pincée de sel.
■ Ajoutez la farine et la levure, par petites quantités, en les tamisant finement et en mélangeant bien, au fur et à mesure, pour éviter les grumeaux. Terminez par le beurre tiédi.
■ Beurrez et farinez le moule. Versez la pâte et enfournez pour 45 mn env., jusqu'à ce que la lame d'un couteau enfoncée dedans ressorte sèche.
■ Dégustez froid, tel quel ou bien recouvert d'un nappage (voir recette ci-contre).

Mes petits plus

+ Utilisez des bananes bien mûres (même tigrées) qui donneront plus de saveur au gâteau. Si elles sont très mûres, vous pouvez aussi les écraser avec une simple fourchette jusqu'à obtenir une texture très homogène.
+ Ajoutez bien les ingrédients dans l'ordre indiqué, c'est ce qui donne au gâteau son côté très moelleux.
+ Vous pouvez aussi, selon votre goût, ajouter dans la pâte une poignée de noix concassées grossièrement ou de pépites de chocolat.
+ Ce gâteau se conserve (sans glaçage) plusieurs jours au réfrigérateur, enveloppé dans du film alimentaire. Laissez le juste revenir à température ambiante avant de le déguster.

Vous pouvez aussi recouvrir ce gâteau d'un nappage crémeux. Pour cela, mélangez 2 grands Carré frais avec 150 g de mascarpone, 50 g de sucre glace, quelques gouttes d'extrait de vanille et de jus de citron. Nappez-en le gâteau froid, juste avant de déguster.

À DÉROULER SANS MODÉRATION

Un ou deux ? Deux, forcément ! Tout gourmand qui se respecte gobe ses petits-suisses par paire !

Texte Dominique Lesbros. Photos Éric Fénot. Recettes et stylisme Delphine Brunet.

Qu'a-t-il au juste d'helvétique ce fromage-là ? Peu de chose en vérité… Il se trouve qu'un jour, en Normandie, une certaine dame Hérould, fermière à Auvilliers, discutait lait, fromages et caillettes avec son employé, un vacher vaudois venu se perdre en pays de Bray. Le bonhomme suggéra à sa patronne d'ajouter de la crème au lait destiné à produire les bondons (petits cylindres de caillé égoutté). Le résultat fut concluant et le p'tit nouveau, onctueux à souhait, adopté d'emblée. Peu après, en 1850, un Parisien nommé Charles Gervais, commis d'un important mandataire des Halles, vint visiter la laiterie de Madame Hérould qui lui révéla le secret de son petit-suisse. Gervais, séduit, décida, en accord avec la fermière, d'entreprendre sa mise en valeur à grande échelle.

Il commença par la capitale et fit un pari fou : offrir chaque matin aux Parisiens des petits fromages crémeux de haute qualité, fabriqués le jour même. Une fabuleuse organisation se mit en place… La veille au soir, le fromage blanc faisait le voyage en train depuis la Normandie, conditionné en vrac dans des bassines de 50 à 75 kg. Arrivé vers minuit à Paris, il était transporté dans un atelier, où des commis actionnaient la « machine à suisses ». L'un garnissait de tubes de papier une sorte de roue avec des trous espacés tandis qu'un autre tournait une manivelle, et la pâte sortait par un tuyau. Une fois les suisses moulés, un troisième clouait les couvercles des boîtes en bois de peuplier, trois par trois.

La tournée matinale des Petits Gervais

Ensuite, fouette, cocher ! les mêmes commis se faisaient livreurs et sillonnaient Paris pour porter les suisses aux crémiers et aux restaurateurs. Ah ! ils avaient belle allure avec leur plaude (blouse normande), leur tablier bleu, leur col dur, leur cravate bien nouée, leur sacoche en cuir et leurs souliers cirés. Fin 1938, 13 000 détaillants étaient livrés tous les jours, à Paris, par les fameux petits attelages Gervais. Les tournées étaient d'une ponctualité exemplaire, à tel point qu'on pouvait régler sa montre au passage des « Petits Gervais » et que le tintement de leurs grelottières pouvait servir de réveil matin aux Parisiens. Si le livreur avait dix minutes de retard, les crémiers téléphonaient au Pont-Neuf, pensant que le commis avait eu un accident ! Si ces attelages pittoresques ont aujourd'hui disparu du paysage parisien, la faveur des petits-suisses, elle, n'est pas prête de s'atténuer. ❖

ALTERNATIVE Que peut-on en faire, à part en avaler une paire au dessert ? En fourrer une volaille (ce qui en rend la chair plus moelleuse) ou bien l'ajouter à une sauce froide ou chaude.

MOUSSE AU PETIT-SUISSE, CHOCOLAT BLANC ET ÉCLATS NOIRS

Irrésistible

Préparation : 10 mn + 1 h au frais. Pour 6 personnes :

■ 3 petits-suisses ■ 2 œufs ■ 75 g de chocolat blanc à cuire ■ 50 g de chocolat noir ■ 25 g de sucre en poudre ■ Une pincée de sel

■ Séparez le blanc des jaunes d'œufs.
■ Égouttez les petits-suisses et mélangez-les aux jaunes avec la moitié du sucre en poudre.
■ Faites fondre le chocolat blanc avec un demi-verre d'eau, 1 mn au micro-ondes. Mélangez-le aux jaunes.
■ Montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Dès qu'ils deviennent fermes, ajoutez le restant de sucre et continuez à battre 1 mn.
■ Incorporez-les délicatement au mélange à base de jaunes d'œufs.
■ Râpez le chocolat noir.
■ Disposez la mousse dans des verres en alternant avec le chocolat noir râpé.
■ Gardez 1 h au frais avant de déguster.

Accompagnez d'un vin de paille du Jura.

POMMES DE TERRE AUX FINES HERBES ET PETIT-SUISSE

Préchauffez le four à 230° C. Lavez et fendez dans la longueur 4 pommes de terre. Enveloppez-les dans du papier aluminium. Enfournez pour 40 à 45 mn selon la taille. Pendant ce temps, mélangez 4 petits-suisses avec 2 c. à soupe de crème fraîche. Ajoutez 2 c. à soupe de fines herbes et 1 gousse d'ail hachées. À la sortie du four, déballez les pommes de terre et déposez une grosse cuillerée de crème. Salez, poivrez et servez avec une salade de mesclun.

Les tartes

METTENT LEUR GRAIN DE SEL

Chouette ! Plus besoin d'attendre le dessert pour s'en régaler, car elles se croquent aussi en version salée.

Recettes et stylisme Manuella Chantepie. Photos Éric Fénot.

FICHE PAGE 135

CARRÉS FEUILLETÉS AUX OIGNONS ROUGES

TARTE COMME UNE PIZZA

Un plat complet !

Préparation : 10 mn. Cuisson : 30 mn.
Pour 4 personnes :

Pour la pâte ■ 200 g de farine ■ 100 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café d'origan séché ■ 5 cl d'eau ■ 1 pincée de sel

Pour la garniture ■ 2 tranches de jambon cru ■ 6 champignons de Paris ■ Un peu de parmesan ■ 1 belle poignée de roquette ■ Huile d'olive ■ 4 c. à soupe de sauce tomate ■ 10 tomates cerise ■ Sel et poivre

■ Préchauffez le four à 180°C.

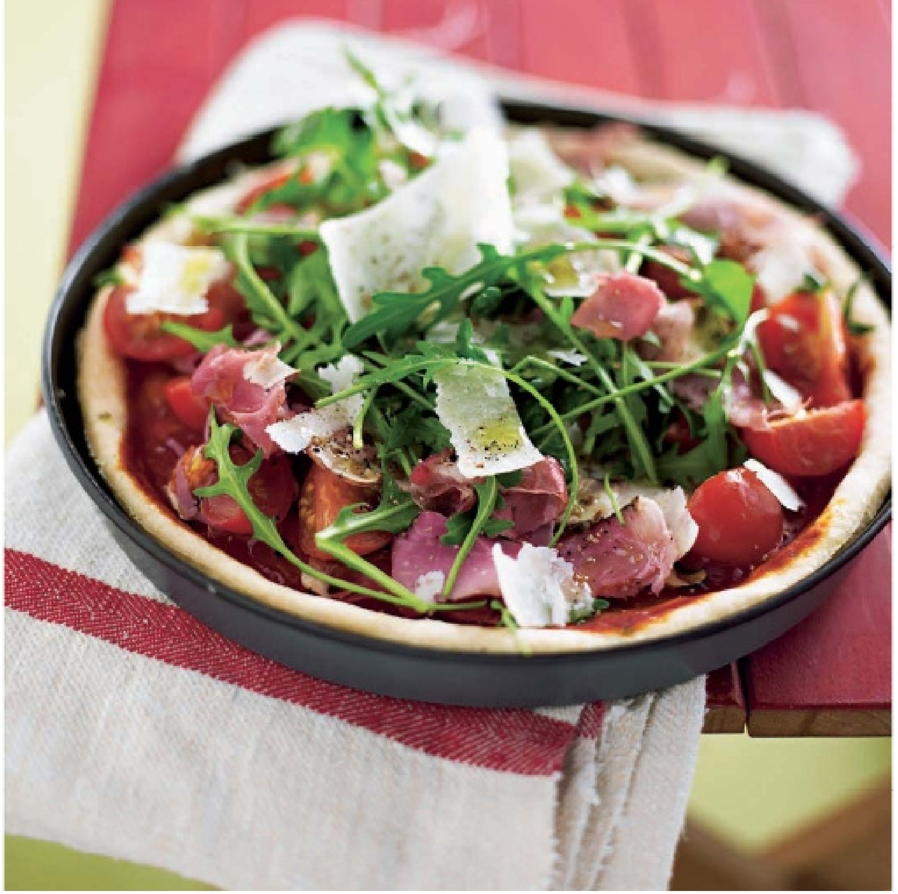
■ Dans une jatte, réunissez la farine et le sel. Incorporez le beurre en dés. Mélangez du bout des doigts. Ajoutez l'huile d'olive, travaillez la pâte, puis versez l'eau et pétrissez rapidement.

■ Étalez la pâte et foncez-en un moule. Piquez la pâte avec une fourchette et enfournez à blanc 20 mn.

■ Étalez la sauce tomate sur la pâte. Ajoutez ensuite les tomates cerise coupées en 2, les champignons finement émincés et le jambon coupé en morceaux. Reprenez la cuisson 10 mn.

■ Sortez la tarte du four et terminez par la roquette, quelques copeaux de parmesan et un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre guise. Servez.

ACCOMPAGNEZ D'UN BEAUJOLAIS NOUVEAU.



TARTE FEUILLETÉE À LA BROUSSE ET AU SPECK

Gourmand

Préparation : 8 mn. Cuisson 45 mn. Pour 4-6 personnes :

■ 1 pâte feuilletée de 250 g ■ 3 œufs ■ 25 cl de crème liquide ■ 400 g de brousse ■ 4 tranches de speck ■ 1/2 bouquet de menthe ■ 1/2 bouquet de ciboulette ■ 1 pincée de paprika ■ Un peu de beurre pour le moule ■ Sel et poivre

Ustensile ■ 1 moule de 24 cm de diamètre

■ Préchauffez le four à 210°C.
■ Beurrez le moule et garnissez-le de pâte. Piquez celle-ci avec une fourchette et recouvrez-la de papier sulfurisé et de haricots secs pour la précuire. Enfournez 10 mn.
■ Battez les œufs avec la crème, puis incorporez la brousse préalablement écrasée, salez, poivrez, ajoutez les herbes coupées, le paprika et le speck en petits morceaux. Mélangez.
■ Versez l'appareil dans le fond de tarte et continuez la cuisson à 180°C. Attendez qu'elle soit tiède pour la couper.

ACCOMPAGNEZ D'UN MENETOU-SALON ROUGE.

TARTE AUX JEUNES LÉGUMES

Printanier

Préparation : 15 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 6 personnes :

La pâte brisée ■ 200 g de farine ■ 100 g de beurre froid ■ Sel ■ 5 cl d'eau ■ 1 c. à café de curry ■ 1 c. à café de graines de lin

Pour la garniture ■ 2 oignons ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive ■ 150 g de pois gourmands ■ 150 g d'asperges vertes ■ 150 g de mini-carottes ■ 100 g de brocoli ■ 4 mini-fenouils ■ Sel et poivre

Ustensile ■ 1 moule de 24 cm de diamètre

■ Préchauffez le four à 190°C.
■ Coupez le beurre en petits morceaux. Mélangez-les à la farine. Ajoutez le curry, les graines de lin et le sel. Travaillez rapidement du bout des doigts, puis faites un puits au centre et versez-y l'eau d'un coup. Malaxez pour obtenir une boule.
■ Étalez la pâte et foncez-en le moule.
■ Hachez les oignons et faites-les revenir 5 mn dans 2 c. à soupe d'huile d'olive. Tapissez-en le fond de tarte. Enfournez.
■ Cuisez dans une poêle tous les petits légumes avec le reste d'huile, sur feu fort, environ 10 mn, puis versez 8 cl d'eau, salez, poivrez et couvrez.
■ Répartissez les légumes sur le fond de tarte et poursuivez la cuisson 20 mn. Servez aussitôt ou bien tiède.

ACCOMPAGNEZ D'UN BAUX-DE-PROVENCE ROSÉ.

La poudre qui fait rougir

Avec ou sans sa note piquante, le paprika rehausse les plats en couleur et en saveur !

Texte Dominique Lesbros. Photos Éric Fénot. Recettes et stylisme Delphine Brunet.

Paprikoi exactement ?

Le paprika est une variété de piment cultivé en Espagne, en Amérique du Sud, en Californie et en Hongrie où il est réputé être de qualité supérieure. C'est d'ailleurs le porte-drapeau de la gastronomie magyare. Là-bas, rien ne se mijote sans lui, surtout pas l'emblématique goulache.

Comment devenir un pro du paprika ?

Le paprika désigne à la fois le fruit mûr du piment doux ou poivron (*Capsicum annuum*, de la famille des *Solanaceae*), ainsi que le condiment préparé et la plante elle-même. Sur pied, le fruit n'est guère comparable aux poivrons de nos potagers : le paprika est plus petit, moins charnu mais il se rattrape côté goût. Il en existe cinq sortes, de formes et de couleurs diverses. Paprikas et scorpions ont deux points communs : tous deux piquent ; et plus ils sont clairs, plus ils sont puissants. C'est-à-dire qu'un paprika rouge sang sera toujours plus doux qu'un paprika à peine rosé qui vous laissera K.-O., la bouche en feu.

Pourquoi ça pique ?

La faute en revient à la capsaïcine, un alcaloïde produisant une sensation de brûlure dans la bouche des mammifères, qui permet à la plante de dissuader ses éventuels prédateurs. Malheureusement pour elle, l'homme trouve ce piquant intéressant du point de vue gastronomique. La capsaïcine se trouve dans la cavité du fruit, plus précisément dans ses bourrelets internes où logent les graines. Au XIXe siècle, les frères Pálffy, planteurs de paprika dans la région de Szeged, eurent l'idée d'ôter ces bourrelets, allégeant l'épice d'une grande partie de son piquant. Ainsi fut créé le « piment doux ». Un autre producteur améliora la plante jusqu'à ce que les fruits ne soient absolument plus piquants. Ainsi naquit le « paprika délicat », parfumé et coloré mais inoffensif pour le palais.

Comment se retrouve-t-il dans un flacon ?

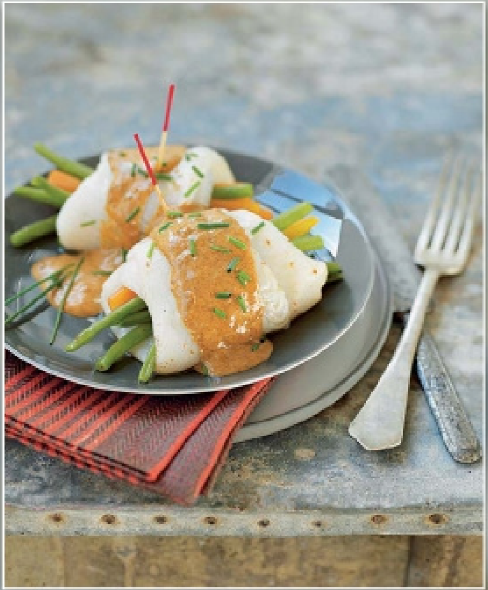
Les fruits rouges secs et vierges de graines sont lavés et séchés au four avant d'être broyés dans des cylindres de pierre et d'acier. La poudre écarlate obtenue est appelée « paprika de Hongrie ». Pour corser son goût, les producteurs y ajoutent une certaine quantité de graines (siège de la capsaïcine), également moulues. On obtient alors du « paprika royal », plus fort mais légèrement amer.

Comment l'apprivoiser ?

Le plus courant en France est le paprika doux. N'hésitez pas à jouer avec son pouvoir colorant : il teintera d'un rouge appétissant vos plats de fruits de mer, poissons, volaille, légumes, féculents, ragoûts, tajines, soupes, sauces... Ajoutez-le à mi-cuisson, à hauteur d'une cuillère à café pour une cocotte moyenne. Vous pouvez aussi en saupoudrer des fromages frais.

Comment le conserver ?

Plus un paprika est frais, meilleur il est. La lumière et la chaleur l'affadissent et le décolorent. Achetez-en en petite quantité et consommez-le dans l'année.



FILETS DE DORADE ROULÉS AU PAPRIKA

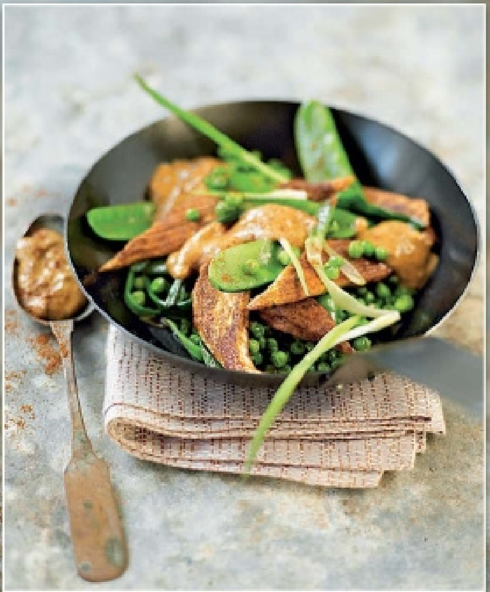
Original

Prép. : 15 mn. Cuis. : 30 mn. Pour 6 pers. :

■ 6 filets de dorade ■ 6 carottes nouvelles ■ 300 g de haricots verts extrafins ■ 1 bouquet de ciboulette ■ 25 cl de crème liquide ■ 2 à 3 c. à café de paprika ■ 1 morceau de sucre ■ 2 noix de beurre ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Lavez les légumes, épluchez les carottes et équeutez les haricots. Coupez les carottes en 4 dans la hauteur.
■ Cuisez les légumes 15 mn à la vapeur.
■ Rincez les filets de dorade, essuyez-les avec du papier absorbant.
■ Versez un filet d'huile sur les filets, puis salez et poivrez des deux côtés.
■ Disposez un petit fagot de légumes à l'extrémité de chaque filet, enroulez le filet autour des légumes, puis maintenez-le avec un pique en bois.
■ Faites chauffer une noix de beurre dans une grande poêle antiadhésive et disposez les rouleaux dans le beurre moussant.
■ Faites-les cuire en les roulant de chaque côté délicatement, 7 à 8 mn en tout.
■ Retirez-les de la poêle, le temps de faire chauffer la crème dans la même poêle avec le paprika et le sucre. Assaisonnez.
■ Nappez les rouleaux de poisson et parsemez-les de ciboulette ciselée.

Accompagnez d'un cassis blanc.



POÊLÉE DE DINDE ET LEGUMES NOUVEAUX

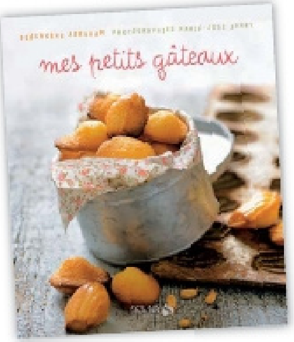
Facile

Préparation : 10 mn. Cuisson : 25 mn. Pour 4 personnes :

■ 4 escalopes de dinde ■ 200 g de petits pois frais écossés ■ 200 g de pois gourmands ■ 4 oignons nouveaux ■ 2 c. à soupe de paprika ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ 25 cl de crème liquide ■ Sel, poivre ■ 6 c. à soupe d'huile d'olive

■ Coupez les filets de dinde en lamelles.
■ Lavez les légumes et la coriandre.
■ Faites précuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 mn.
■ Coupez en 4 les oignons dans la longueur en gardant un peu de vert.
■ Dans une assiette, versez le paprika et roulez les lamelles de dinde.
■ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir la viande, les pois gourmands et les oignons.
■ Ajoutez les petits pois égouttés et faites cuire encore 10 mn en remuant. Salez poivrez.
■ Hors du feu, ajoutez la crème et la coriandre ciselée.

Accompagnez d'un graves blanc.



Jolis GÂTEAUX

Dès ce soir, on s'enferme dans la cuisine pour préparer plein de petites douceurs car les deux auteurs de ce livre ont réussi à nous tenter avec toutes ces merveilles!

Mes petits gâteaux, de Bérengère Abraham. Photos Marie-José Jany. Éd. Solar, 192 pages. 19€.

BEIGNETS AU MIEL

Un délice

Préparation : 15 mn. Cuisson : 5 mn par fournée. Pour une trentaine de beignets :

■ Huile de friture ■ 25 cl d'eau ■ 70 g de beurre ■ 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger ■ 1 pincée de sel ■ 50 g de sucre en poudre ■ 1 paquet de sucre vanillé ■ 125 g de farine ■ 1/2 sachet de levure ■ 3 œufs ■ 2 c. à soupe de miel ■ Sucre glace

■ Faites chauffer doucement l'huile de friture. Dans une casserole, faites bouillir l'eau avec le beurre, coupé en morceaux, 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger, le sel, le sucre en poudre et le sucre vanillé.
■ Lorsque le mélange bout et que le beurre est fondu, ajoutez la farine et la levure en une seule fois, en remuant énergiquement avec une spatule en bois. Travaillez la pâte sur le feu pendant 2 mn pour la faire dessécher.
■ Mettez hors du feu, puis incorporez les œufs un par un. La pâte doit être lisse et brillante, mais pas liquide ; elle doit se détacher de la paroi de la casserole.
■ Lorsque l'huile est chaude, jetez-y des petites boules de pâte, prélevées à l'aide d'une cuillère à café, et laissez-les cuire 5 mn environ ; elles doivent être dorées, gonflées et remonter à la surface. Sortez-les et réservez-les sur du papier absorbant pour retirer l'excédent d'huile.
■ Faites chauffer dans une petite casserole le miel et le reste d'eau de fleur d'oranger. Trempez-y les beignets, puis saupoudrez-les de sucre glace.

COOKIES QUINOA-AMANDES

Original

Préparation : 15 mn. Repos : 1 h. Cuisson : 12 mn. Pour une vingtaine de cookies :

■ 1 gousse de vanille ■ 150 g de quinoa ■ 30 cl de lait de soja ■ 50 g de poudre d'amandes ■ 40 g de farine ■ 1 sachet de sucre vanillé ■ 30 g de beurre demi-sel mou ■ 1 œuf ■ 75 g d'amandes hachées ■ 10 g d'amandes effilées

■ Fendez la gousse de vanille et grattez l'intérieur pour récupérer les graines.
■ Versez le quinoa dans une casserole et ajoutez le lait de soja, les graines et la gousse de vanille. Faites chauffer à feu doux jusqu'à ce que le quinoa ait complètement absorbé le lait de soja. À la fin de la cuisson, retirez la gousse de vanille.
■ Mélangez la poudre d'amandes, la farine et le sucre vanillé dans un saladier. Coupez le beurre ramolli en petits morceaux et ajoutez-le à la préparation précédente, en mélangeant du bout des doigts. Incorporez l'œuf battu, les amandes hachées ainsi que le quinoa. Mélangez jusqu'à ce que vous obteniez une pâte homogène et collante, puis laissez-la reposer pendant 1 h au frais.
■ Préchauffez le four à 210°C. Disposez des petits tas de pâte sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et étalez la pâte avec le dos d'une cuillère pour façonner des cookies.
■ Dispersez quelques amandes effilées sur chaque biscuit, enfournez et laissez cuire pendant 12 mn, jusqu'à ce que les cookies soient dorés.

PETITS BRETONS AU BEURRE SALÉ

Craquant

Préparation : 30 mn. Repos : 3 h. Cuisson : de 8 à 10 mn. Pour 30 biscuits :

■ 6 cl d'eau ■ 100 g de beurre demi-sel ■ 1 pincée de sel ■ 100 g de sucre ■ 500 g de farine ■ 1 c. à café de levure

■ Portez l'eau à ébullition dans une casserole avec le beurre, le sel et le sucre. Lorsque le beurre est fondu, laissez refroidir en remuant régulièrement le mélange.
■ Mélangez la farine et la levure dans un saladier. Lorsque le mélange au beurre est bien refroidi, versez-le sur la farine et travaillez rapidement la pâte afin d'obtenir une boule. Enveloppez-la dans du film alimentaire et placez-la 3 h au frais.
■ Préchauffez le four à 180°C. Sur un plan de travail fariné, étalez la pâte sur 5 mm d'épaisseur, découpez-la à l'aide d'un emporte-pièce rectangulaire cannelé et disposez les biscuits sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
■ Enfournez pour 8 à 10 mn. Au terme de la cuisson, laissez refroidir les biscuits et conservez-les dans un endroit sec.

CONSEIL. Laissez refroidir complètement la préparation au beurre : elle doit avoir la consistance d'une crème anglaise au moment où vous la versez sur la farine.

SHORTBREADS AU THÉ AU JASMIN

Parfumé

Préparation : 25 mn. Cuisson : 15 mn. Pour une vingtaine de shortbreads :

■ 5 c. à soupe de lait ■ 2 c. à soupe de thé au jasmin ■ 150 g de farine ■ 50 g de cassonade ■ 100 g de beurre demi-sel mou ■ Cassonade pour saupoudrer

■ Portez le lait à ébullition, puis mettez hors du feu, ajoutez le thé au jasmin et laissez infuser 15 mn.
■ Mélangez la farine et la cassonade. Détaillez le beurre en petits morceaux et incorporez-le en travaillant la pâte du bout des doigts.
■ Filtrez le lait à l'aide d'une passoire à thé, ajoutez-le à la préparation précédente et travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène et forme une boule. Enveloppez-la dans du film alimentaire et réservez-la 1 h au frais.
■ Préchauffez le four à 165°C. Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte sur une épaisseur de 1 cm et détaillez-la en rectangles de 3 x 5 cm. Piquez-les à la fourchette de façon régulière, disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et saupoudrez-les de cassonade.
■ Enfournez et faites cuire pendant 15 mn environ, jusqu'à ce que les shortbreads commencent à dorer, puis laissez-les refroidir sur une grille.

CONSEIL. Si vous trouvez le goût du jasmin trop peu prononcé, ajoutez à la préparation 1 c. à café de thé au jasmin mixé très finement.

SCONES

Irrésistible !

Prép. : 20 mn. Cuisson : 15 mn. Pour une dizaine de scones :

■ 250 g de farine ■ 1 sachet de levure ■ 1 c. à soupe de sucre en poudre ■ 1/2 c. à café de sel ■ 55 g de beurre mou ■ 15 cl de lait ■ 50 g de raisins secs de Smyrne ■ 1 œuf

■ Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le sucre et le sel. Détaillez le beurre ramolli en dés et ajoutez-le à la préparation, puis travaillez-la du bout des doigts afin d'obtenir un mélange sableux. Ajoutez le lait et les raisins.
■ Travaillez la pâte à l'aide d'une fourchette et rassemblez-la afin de former une boule ; si elle est trop collante, ajoutez un peu de farine.
■ Préchauffez le four à 200°C. Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte sur une épaisseur de 3 à 4 cm et détaillez-la en disques 4 cm de diamètre environ à l'aide d'un emporte-pièce.
■ Disposez les scones sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et badigeonnez-les d'œuf battu. Enfournez et laissez cuire 15 mn, jusqu'à ce que les biscuits soient bien gonflés et dorés.

CONSEIL. Vous pouvez faire gonfler les raisins pendant 1 heure dans du thé avant de les ajouter à la pâte.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. www.mangerbouger.fr

LINZER SABLÉS

Petite douceur

Préparation : 20 mn. Repos : 2 h. Cuisson : 17 mn. Pour une quarantaine de sablés :

■ 2 œufs ■ 190 g de beurre mou ■ 50 g de sucre glace ■ 35 g de poudre d'amandes ■ 1 pincée de sel ■ 2 c. à café de cannelle en poudre ■ 200 g de farine ■ 1 c. à café de levure ■ 1 cl (1 petite c. à soupe) de rhum brun ■ 200 g de confiture de framboises

■ Faites chauffer de l'eau dans une casserole, mettez-y les œufs et laissez-les cuire 10 mn pour qu'ils soient durs. À la fin de la cuisson, passez-les sous l'eau froide pour les écaler facilement, puis séparez les blancs des jaunes et tamisez finement ces derniers.

■ Travaillez le beurre et le sucre glace pour obtenir un mélange crémeux. Incorporez la poudre d'amandes, le sel, la cannelle, les jaunes d'œuf tamisés, la farine et la levure. Ajoutez le rhum pour finir et continuez à travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène mais sans trop la malaxer.

■ Enveloppez-la dans du film alimentaire et laissez-la reposer 2 h au frais.

■ Préchauffez le four à 180°C. Sur le plan de travail fariné, étalez finement la pâte et découpez dedans des biscuits avec un emporte-pièce cannelé de 3 cm de diamètre. Formez un petit trou dans la moitié d'entre eux à l'aide d'un petit emporte-pièce en forme de cœur ou d'étoile, puis disposez-les tous sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

■ Enfournez et laissez cuire pendant 7 mn. Au terme de la cuisson, laissez les biscuits refroidir avant de les décoller car ils sont cassants à la sortie du four. Déposez un peu de confiture au centre de chaque biscuit plein et recouvrez-le par un biscuit troué.

FLORENTINS AU CARAMEL

Raffiné

Préparation : 15 mn. Cuisson : 20 mn. Pour une cinquantaine de petits florentins :

■ 100 g de crème fraîche ■ 95 g de sucre en poudre ■ 30 g de miel ■ 125 g d'amandes effilées ■ 60 g de pistaches mondées non salées ■ 150 g de chocolat noir

■ Préchauffez le four à 200°C. Portez à ébullition la crème, le sucre et le miel, puis laissez cuire l'ensemble pendant 5 mn.

■ Mettez hors du feu, ajoutez les amandes ainsi que les pistaches et mélangez bien.

■ Répartissez la préparation dans des petits moules plats, enfournez et laissez cuire pendant 10 mn.

■ Au terme de la cuisson, laissez refroidir les florentins avant de les démouler.

■ Coupez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Quand il est parfaitement fondu, laissez-le refroidir à température ambiante pendant 5 mn.

■ Trempez-y le fond des florentins pour les napper de chocolat, puis laissez-les prendre sur une grille.

LE “TOUT-EN-UN”

Les paupiettes de veau

champignons et petits pois

Recette et stylisme Valéry Drouet.
Photo Pierre-Louis Viel.

Copieux

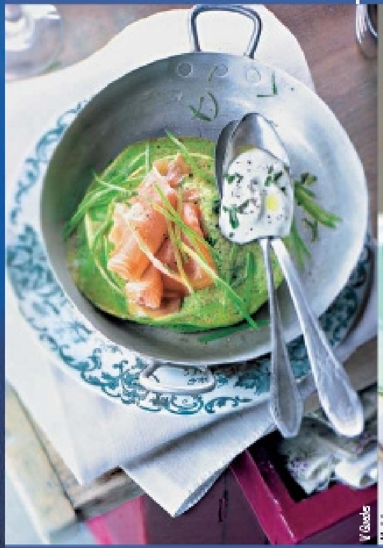
Préparation : 20 mn. Cuisson : 45 mn. Pour 4 personnes :

■ 4 escalopes de veau applaties par votre boucher ■ 250 g de farce de veau assaisonnée ■ 4 fines tranches de barde ■ 1 oignon ■ 2 tomates ■ 40 cl de vin blanc ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ 40 g de beurre ■ 400 g de champignons de Paris ■ 400 g de petits pois frais ou surgelés ■ 1 branche de thym ■ Sel, poivre

■ Répartissez la farce de veau sur les 4 escalopes. Refermez-les pour former les paupiettes. Entourez-les avec un morceau de barde, puis ficelez-les.
■ Faites dorer les paupiettes et l'oignon émincé dans une cocotte dans l'huile d'olive et la moitié du beurre. Ajoutez les tomates concassées et épépinées, le vin blanc, 10 cl d'eau, la branche de thym, du sel et du poivre.
■ Couvrez la cocotte. Laissez mijoter 35 mn sur feu moyen.
■ Pendant ce temps, nettoyez les champignons. Coupez-les en quartiers, faites-les sauter dans une poêle avec le reste du beurre.
■ Cuisez les petits pois 5 mn dans l'eau bouillante.
■ Après 35 mn de cuisson des paupiettes, ajoutez les champignons et les petits pois dans la cocotte, laissez mijoter encore 10 à 15 mn sur feu moyen avant de servir.

ACCOMPAGNEZ D'UN ALSACE PINOT NOIR.

RECEVOIR



62 Vive le printemps qui s'invite dans la déco et ensoleille nos assiettes ! **68** Entrées, plats et desserts de saison à marier pour des menus pleins de fraîcheur **74** Quand l'esprit brocante passe à table… **80** Emmanuel Renaut, un chef qui prend de la hauteur **84** Miamm, une charlotte aux fruits rouges !

C'est le printemps !

Recettes et stylisme Laurence du Tilly. Photos Marie-José Jarry.

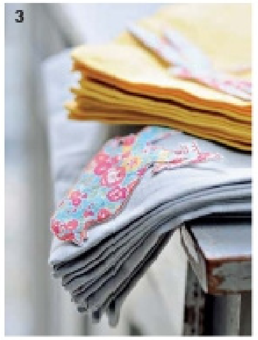
On l'attendait depuis tellement longtemps… Le 21 mars, c'est officiel, il est enfin là ! Du coup, les oiseaux, fleurs et petits légumes viennent ensoleiller nos assiettes.

Page de gauche : chaises Tolix, AM PM (400 € les 2), Bannette à pain en tissu Colorfull, GENEVIÈVE LETHU (12 €), Vase Bruna, IKEA (12,90 €). Carafe en verre Bjuda, IKEA (6,50 €), Plateau tournant centre de table jaune, ENO (89 €). Saladier blanc en bois laqué Emilio, HABITAT (19 €).

1

2

3



2/ L'astuce déco *Placez de jolies compositions sous cloche pour égayer la table* ■ BOUGIES *papillon, COSY CORNER (4 € les 3).* ■ BOUGIES *souris, BOUGIES LA FRANÇAISE (8,50 € pièce).* ■ SALIÈRE ET POIVRIÈRE *Cui cui en porcelaine, GENEVIÈVE LETHU (8,50 €).* ■ NAPPE *140 x 220 cm, LINUM (67,50 €).* ■ CLOCHE *en verre COSY CORNER (PM 12 €, GM 16 €).* ■ ASSIETTES *papillon, BOUGIE LA FRANÇAISE (12,50 € pièce).* **3/ Oiseaux et petites fleurs** *Customisez vos serviettes de table à l'aide de motifs thermocollants à fixer avec un simple fer à repasser.* ■ SERVIETTES *en coton LINUM (18,60 € les 4).* ■ MOTIFS LIBERTY *thermocollants, ENTRÉE DES FOURNISSEURS (8 € pièce).*

1/ Bouquet d'herbes à parsemer *En plus du sel et du poivre, proposez à vos convives d'agrémenter leurs plats, selon leurs envies, d'herbes fraîches. Pour cela, disposez des bouquets d'herbes sur la table avec des oiseaux à disposition.* ■ GOBELETS *en porcelaine Appétit d'oiseau, FOUS DE DINETTE chez HOME AUTOUR DU MONDE (20 € pièce)* ■ SALIÈRE ET POIVRIÈRE OISEAUX *en porcelaine, COSY CORNER (6 €).*

CRÈME DE POIS GOURMANDS AUX LARDONS

Rapide

Préparation : 15 mn. Cuisson : 15 mn.
Pour 4/6 personnes :

■ 500 g de pois gourmands ■ 1 cube de Kub Or ■ 50 cl d'eau ■ 20 cl de crème liquide ■ 150 g de lardons ■ 2 c. à soupe de ciboulette ciselée ■ Sel, poivre du moulin

■ Mettez l'eau sur le feu et ajoutez le Kub Or. Portez à ébullition, puis plongez-y les pois gourmands pour 15 mn de cuisson.
■ Mixez. Ajoutez la crème, salez et poivrez.
■ Faites revenir les lardons dans une petite poêle, sans matière grasse.
■ Au moment de servir, ajoutez les lardons à la crème de pois gourmands et saupoudrez de ciboulette ciselée.

ACCOMPAGNEZ D'UN CÔTES-DU-LUBERON ROUGE.

■ BOL *Fjällbjörk, IKEA (2,90 €).* ■ NAPPE *Miam, LA CERISE SUR LE GÂTEAU (160 x 160 cm, 85 €).* ■ ASSIETTE *plate et* TASSE À CAFÉ *Zest, JARS (15,80 € et 19,70 € avec la soucoupe).* ■ GOBELET JAUNE *Appétit d'oiseau, FOUS DE DINETTE chez HOME AUTOUR DU MONDE (20 € pièce).*

CARNET D'ADRESSES PAGE 128

■ CHAISE *Tolix jaune*, AM PM (200 €). ■ NAPPE *Miam*, LA CERISE SUR LE GÂTEAU (160 x 160 cm, 85 €) et SERVIETTES *assorties* (12,50 € les 4). ■ ASSIETTE *plate et bol céréales assorti*, J.L. COQUET (49,50 € et 42,50 €). ■ VERRE GOBELET *Ivrig*, IKEA (1,95 € l'unité). ■ TASSE À CAFÉ *Zest*, JARS (19,70 € avec la soucoupe).

FICHE PAGE 135
NAVARIN D'AGNEAU

Une envie de petits légumes et de fraîcheur se fait sentir !

■ ASSIETTE *Krog*, IKEA (9,90 € le set assiette + bol + gobelet). ■ *Saladier blanc en bois laqué Emilio*, HABITAT (18 €). ■ SERVIETTES *en coton*, LINUM (18,60 € les 4).

FROMAGE FRAIS ET PETITS LÉGUMES AU PISTOU

Tout frais

Prép. : 15 mn. Cuisson : 5 mn.
Pour 4 personnes :

■ 1 fromage de chèvre frais (Petit Billy)
■ 10 radis ■ 100 g de fèves écossées
■ 1 c. à soupe de pignons de pin
■ 2 oignons nouveaux ■ 1 c. à soupe de ciboulette ciselée ■ Sel, poivre du moulin

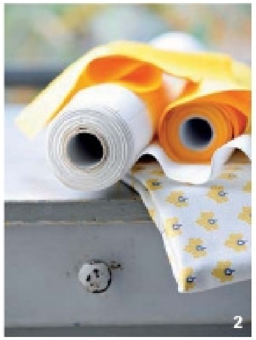
Pour la sauce au pistou ■ 2 gousses d'ail ■ 1 bouquet de basilic ■ 50 g de parmesan ■ 1 c. à soupe de pignons de pin ■ 15 cl d'huile d'olive

■ Préparez la sauce au pistou. Versez le parmesan grossièrement coupé, les feuilles de basilic, l'ail pelé et les pignons de pin dans le bol du mixeur. Ajoutez l'huile d'olive et mixez.
■ Déposez le fromage frais égoutté sur une assiette. Salez et poivrez.
■ Plongez les fèves dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 mn. Égouttez, passez sous l'eau froide et pelez-les.
■ Éliminez la barbe et la tige des oignons nouveaux et émincez-les finement. Coupez les radis en fines lamelles. Mélangez tous les légumes avec les pignons de pin et déposez sur le fromage. Ajoutez la ciboulette ciselée.
■ Arrosez de sauce au pistou et servez frais.

ACCOMPAGNEZ D'UN ALSACE PINOT GRIS.

1/ À tire-d'aile ■ CARAFE *à eau jaune Berlin*, HABITAT (12 €). ■ TIRELIRE PIGEON, HOME AUTOUR DU MONDE (15 €). ■ SALADIER *blanc en bois laqué Emilio*, HABITAT (18 €). **2/ Tissu véritable !** ■ ROULEAUX DE SETS ET SERVIETTES *prédécoupés*, *Mirages* (les 25 sets lin 29 €, les 25 serviettes lin 16,95 € ou coton 12,95 €). ■ TISSU *anglais satin de coton Maple yellow*, ELANBACH (40 € le m en 140 cm). **3/ L'heure de la tisane** ■ SETS *de table en bois laqué*, DELICA (PM 16 €, GM 20 €). ■ BOUGIE *parfumée Butterfly*, BOUGIE LA FRANÇAISE (15 €). ■ *Couverts La vie en rose*, COSY CORNER (75 € la ménagère 24 couverts). ■ THÉIÈRE *en porcelaine*, BETJEMAN & BARTON (63 €). ■ TISANE *Bouquet de Manon*, BETJEMAN & BARTON (8,51 € les 25 sachets).

1



2

3

CARNET D'ADRESSES PAGE 128

1/ L'hirondelle fait le printemps ■ *Décorez votre table de façon originale, suspendez des oiseaux et des fleurs au bout de jolis rubans assortis à votre thème* ■ HIRONDELLES ET NID *en céramique à suspendre, PLACE DES LICES (225 € le set de 7 pièces : 2 hirondelles, 2 nids et 3 cœurs).* ■ PLATEAU *Herbert, HABITAT (7 €).* **2/ Un dessert primeur** ■ 4 VERRES *assortis dans un* PLATEAU EN VERRE, *LSA chez HOME AUTOUR DU MONDE (60 € l'ensemble).* ■ TISSU *anglais satin de coton Maple yellow, ELANBACH (40 € le m en 140 cm).*

Et si, pour fêter les beaux jours, on mangeait des carottes en dessert ?

1

2

CRÈME DE CAROTTE À LA CANNELLE

Laissez-vous surprendre !

Préparation : 20 mn. Cuisson : 2 h.
Pour 4 personnes :

■ 400 g de carottes primeurs ■ 35 cl de crème liquide ■ 10 cl de lait ■ 15 g de Maïzena ■ 75 g de sucre ■ 1 c. à café rase de cannelle ■ 2 c. à soupe d'éclats de noisettes caramélisées (au rayon pâtisserie des grandes surfaces)

■ Pelez les carottes, coupez-les en rondelles et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante. Laissez cuire 15 mn, puis égouttez.
■ Diluez la Maïzena, la cannelle et le sucre dans le lait froid. Versez dans le bol du mixeur avec les carottes et réduisez en fine purée.
■ Versez la crème dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez la purée de carotte et laissez bouillir 1 mn.
■ Versez dans 4 verres et mettez à refroidir au réfrigérateur.
■ Au moment de servir, saupoudrez de noisettes caramélisées.

DÉGUSTEZ AVEC UN CÔTES-DU-RHÔNE-VILLAGE-VINSOBRES.

CARNET D'ADRESSES PAGE 128

Salon SAVEURS des plaisirs gourmands
15 au 18 mai 2009
Paris - espace champerret

salon SAVEURS DES PLAISIRS gourmands
LES CADEAUX GOURMANDS, L'ART DE LA CUISINE, LES VINS ET LES CHAMPAGNES, LE TOURISME GOURMAND, LA GASTRONOMIE,
collection printemps / été

Informations et billets en vente sur www.salon-saveurs.com
de 10h à 20h - nocturne le vendredi 15 mai jusqu'à 22h - fermeture le lundi 18 mai à 19h

comexposium

VARIATIONS *Saisonnières*

Envie de petits plats pleins de fraîcheur, qui mettent votre appétit de bonne humeur ? Les voici !

Recettes et stylisme Delphine de Montaiier. Photos David Japy.

Fond peint Farrow & Ball n°17 light gray.

QUINOA AUX LÉGUMES VERTS ET À LA VANILLE

Le plein de verdure

Prép. : 25 mn. Cuisson : 15 mn + 1 h de repos. Pour 6 pers. :

■ 250 g de graines de quinoa ■ 1 poignée de pousses d'épinard ■ 1 belle courgette bien ferme ■ 500 g de fèves fraîches ■ 1 gousse de vanille ■ Huile d'olive ■ Fleur de sel et poivre du moulin

■ Faites cuire le quinoa, dans l'eau, al dente. Rafraîchissez-le sous l'eau froide, puis égouttez-le.

■ Ôtez la cosse des fèves et plongez-les 30 secondes dans l'eau bouillante. Rafraîchissez-les avant d'enlever leur première peau (avec la pointe d'un petit couteau, fendez la peau et appuyez fermement pour faire sortir la fève).

■ Faites ensuite cuire les fèves pendant 3 mn, à petits bouillons dans de l'eau salée. Rafraîchissez sous l'eau froide et réservez.

■ Lavez, puis tranchez la courgette en petits morceaux. Lavez et essorez les pousses d'épinard.

■ Fendez la gousse de vanille en deux et récupérer les grains avec la lame d'un couteau. Mélangez les grains de vanille avec 8 c. à soupe d'huile d'olive.

■ Mélangez tous les ingrédients de la salade et incorporez la sauce. Laissez au réfrigérateur pendant au minimum 1 h. (Vous pouvez aussi préparer cette recette la veille.)

■ Au moment de servir, salez à la fleur de sel et poivrez généreusement.

Accompagnez d'un crémant-d'alsace.

Fond peint Farrow & Ball n°27 parma gray.

WOK D'ENCORNETS, POMMES DE TERRE ÉCRASÉES

Relevé

Prép. : 35 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 6 personnes :

■ 1 kg d'encornets ■ 800 g de pommes de terre charlotte ■ 100 g de beurre demi-sel ■ 100 g de chorizo en tranches ■ 2 gousses d'ail pelées ■ 1/3 de bouquet de persil plat ciselé ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

■ Émincez finement les encornets en rondelles et conservez les têtes. Nettoyez-les bien et surtout essorez-les soigneusement sur du papier absorbant.
■ Hachez les gousses d'ail.
■ Faites cuire les pommes de terre lavées et épluchées à l'eau salée, 15 mn, en vérifiant la cuisson avec la pointe d'un couteau. Mettez-les dans un grand plat. À l'aide d'une fourchette, écrasez-les en incorporant progressivement le beurre salé ramolli. Poivrez légèrement et réservez.
■ Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans un wok. Faites dorer les encornets avec l'ail haché, en plusieurs fois, pendant 2 à 3 mn. Remettez de l'huile d'olive si nécessaire.
■ Gardez les encornets au chaud et faites chauffer à nouveau le wok. Déposez-y les tranches de chorizo et faites-les cuire 2 mn à vif.
■ Avant de servir, remettez les encornets dans le wok sur les tranches de chorizo, ajoutez le persil et laissez sur le feu en remuant souvent, pendant 2 à 3 mn. Salez, poivrez et servez immédiatement avec la purée réchauffée.

Accompagnez d'un menetou-salon rouge.

Fond peint Farrow & Ball n°27 parma gray. Assiette creuse et bol grand modèle Ruth Gurvich pour 107 Rivoli.

PÂTES AUX MORILLES

Raffiné

Prép. : 20 mn. Cuisson : 30 mn. Pour 6 personnes :

■ 750 g de morilles fraîches ■ 750 g de tagliatelle ■ 500 g de crème fraîche épaisse ■ 3 échalotes ■ Huile d'olive ■ Fleur de sel et poivre du moulin

■ Ôtez la partie terreuse des morilles, rincez-les, puis égouttez-les sur du papier absorbant.
■ Faites cuire les pâtes 3 mn de moins que le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les en gardant deux à trois louches de leur eau de cuisson au chaud. Passez les tagliatelle sous l'eau froide et réservez.
■ Pelez les échalotes et émincez-les grossièrement.
■ Dans une grande sauteuse (ou dans un wok), faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et faites dorer les échalotes pendant 3 mn. Ajoutez les morilles et prolongez la cuisson à feu doux pendant 10 mn. Ajoutez la crème, mélangez et grattez pour récupérer les sucs de cuisson, faites cuire doucement pendant 10 mn.
■ Au moment de passer à table, ajoutez les pâtes dans la sauce et réchauffez-les pendant 2 à 3 mn. Rallongez avec un peu d'eau des pâtes si nécessaire. Salez, poivrez et dégustez immédiatement.

Accompagnez d'un vin jaune (Côtes-du-Jura).

CONSEIL
N'oubliez surtout pas de rincer les morilles dans plusieurs eaux car elles contiennent beaucoup de sable.

Fond peint Farrow & Ball n°17 light gray, assiette creuse et bol grand modèle Ruth Gurvich pour 107 Rivoli.

CUPCAKES CITRON & RICOTTA

Delicious !

Prép. : 15 mn. Cuisson : 15 mn. Pour 6/9 personnes :

■ 2 citrons non traités ■ 100 g de ricotta ■ 2 œufs ■ 110 g de beurre demi-sel mou ■ 110 g de sucre en poudre ■ 110 g de farine tamisée ■ 1 sachet de levure ■ 4 c. à soupe de sucre glace

■ Préchauffez le four à 180°C.
■ Mélangez le beurre mou avec le sucre en poudre pour obtenir une crème.
■ Battez légèrement les 2 œufs. Ajoutez-les progressivement à la crème.
■ Incorporez le zeste fin d'1 citron, 1 c. à soupe de jus de citron, la farine tamisée et 1 sachet de levure chimique.
■ Versez un fond de pâte dans les caissettes.
■ Ajoutez dans chacune 1 grosse c. à café de ricotta, puis à nouveau de la pâte. Ne remplissez qu'aux trois-quarts.
■ Faites cuire à 180°C, pendant 15 mn.
■ Préparez le glaçage : dans un bol, ajoutez quelques gouttes d'eau chaude au sucre glace et mélangez. Recouvrez de film alimentaire et réservez (vous devez attendre que les gâteaux refroidissent pour l'utiliser).
■ Découpez 6 tranches fines aux bouts du deuxième citron et enlevez la peau.
■ Dès que les gâteaux sont froids versez une petite cuillère de glaçage. Étalez en formant un rond et déposez une tranche de citron.

ACCOMPAGNEZ D'UN POUILLY-FUMÉ.

Fond peint Farrow & Ball n°17 light gray

CRUMBLE-TIRAMISU AUX POMMES

Gourmand

Prép. : 15 mn. Cuisson : 15 mn. Repos : de 3 à 12 h. Pour 6 personnes :

■ 2 pommes (canada, golden...) ■ 50 g de beurre demi-sel ■ 2 c. à soupe de sucre en poudre ■ 150 g de mascarpone ■ 1 œuf ■ 3 spéculoos

■ Pelez les pommes et coupez-les en morceaux.
■ Placez-les dans une sauteuse, ajoutez le beurre en morceaux et saupoudrez de sucre.
■ Laissez cuire tout doucement pendant 10 mn, en remuant souvent. Augmentez la chaleur et faites-les dorer pendant 2 à 3 mn. Répartissez-les dans des ramequins individuels.
■ Cassez l'œuf en séparant le blanc du jaune. Mélangez le mascarpone avec le jaune d'œuf. Montez le blanc en neige avec une pincée de sel.
■ Mélangez délicatement les deux et versez sur les pommes. Mettez au réfrigérateur au minimum 3 h et au maximum 12 h.
■ Au moment de servir, émiettez les spéculoos sur le dessus à la façon d'un crumble.

ACCOMPAGNEZ D'UN PINEAU-DES-CHARENTES.

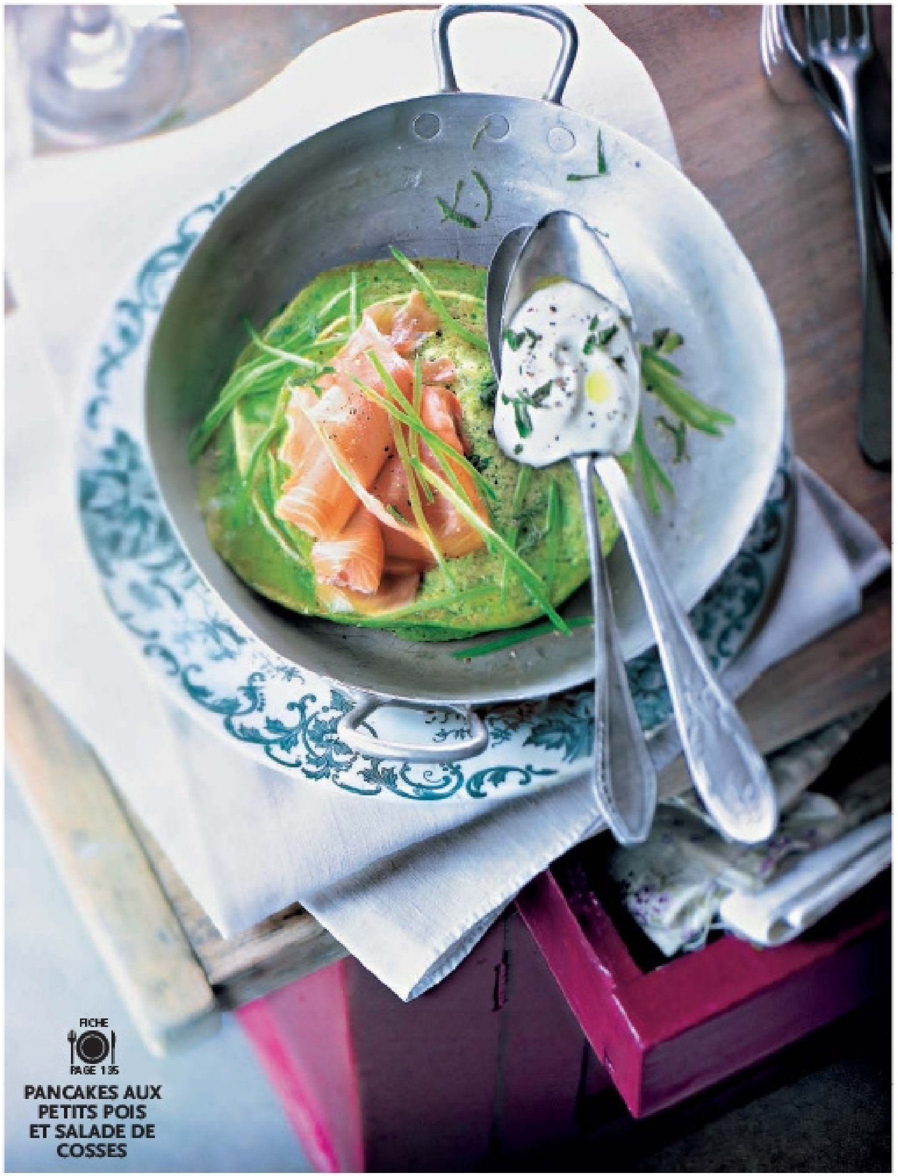
Fond peint Farrow & Ball n°27 pomona gray. Papier Petit Pan.

BROC' gourmande

L'esprit brocante, ça s'entretient. On garde les meubles patinés, on ressort la vaisselle de grand-mère, et on finit son assiette !

Recettes et stylisme Natacha Arnoult. Photos Valéry Guedes.

Meuble La Maison ; bols, casserole Au petit Bonheur la Chance.



FICHE PAGE 135

PANCAKES AUX PETITS POIS ET SALADE DE COSSES

SALADE ROSE AUX RADIS ROSES

Coloré

Préparation : 15 mn. Pour 4 personnes :

■ 1 belle botte de radis roses (15-20 radis roses) avec de belles fanes ■ 3 oranges sanguines ■ 2 échalotes ■ 1/2 grenade ■ 1 c. à café de vinaigre de vin rouge ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre du moulin

■ Pelez les échalotes et coupez-les en lamelles fines.
■ Coupez à ras les fanes des radis, ainsi que leurs pointes. Récupérez les fanes les plus belles et les plus tendres. Lavez-les et essorez-les. Réservez.
■ Lavez soigneusement les radis et essuyez-les. Coupez-les en rondelles fines.
■ Pelez les oranges à vif et détachez les quartiers. Récupérez le jus.
■ Récupérez les graines de la moitié de grenade.
■ Mélangez délicatement les radis en rondelles, les quartiers d'orange, les graines de grenade, les échalotes et les fanes de radis. Salez et poivrez.
■ Préparez une vinaigrette avec 2 c. à soupe de jus d'orange sanguine, 1 c. à café de vinaigre de vin rouge et 3 c. à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez la vinaigrette sur la salade.

DÉGUSTEZ AVEC UN CHAMPAGNE.

SOUPE DE CAROTTES AU LAIT DE COCO ET AUX FANES DE CAROTTE

Exotique

Prép. : 20 mn. Cuisson : 10 mn.
Pour 4 personnes :

■ 8 carottes et leurs fanes ■ 1 avocat ■ 15 cl de lait de coco ■ Le jus d'1/2 citron ■ 1 petite gousse d'ail ■ 3 brins de coriandre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Coupez à ras les fanes des carottes et récupérez les plus belles (celles d'1 carotte suffisent amplement). Lavez-les soigneusement et essorez-les.
■ Pelez les carottes, coupez-les en rondelles et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn avec 1 fane. Laissez refroidir à température ambiante.
■ Placez les carottes et 10 cl de bouillon de cuisson dans un blender et mixez pour obtenir une texture onctueuse. Ajoutez le lait de coco, l'avocat, les feuilles de coriandre, le jus de citron, la gousse d'ail pelée et dégermée. Salez et poivrez.
■ Servez avec un filet d'huile d'olive, frais ou à température ambiante.

DÉGUSTEZ AVEC UN ALSACE GEWURZTRAMINER.

CONSEIL

Parsemez la soupe de graines de sésame doré. Les fanes de carotte s'utilisent en petites quantités, elles sont très fermes

LASSI À LA VANILLE

Mixez 2 yaourts nature (dans des pots en verre) avec 25 cl de lait, 2 c. à soupe de miel et les graines d'une gousse de vanille fendue et grattée. Variez les parfums : eau de fleur d'oranger, eau de rose, cardamome...
Récupérez les gousses de vanille utilisées pour vos recettes placez-les dans un bocal de sucre pour le parfumer.

FICHE PAGE 137

TARTE AU PAMPLEMOUSSE MERINGUÉE

PETITS SABLÉS
Avec le reste de pâte de la tarte au pamplemousse, formez une boule, puis étalez la pâte. Découpez des formes à l'aide d'emporte-pièces. Rangez-les sur une plaque à four, dorez au jaune d'œuf et parsemez de sucre parfumé au poivre, de graines de sésame ou de pavot, etc. Faites cuire 8-10 mn à 180°C.

FICHE PAGE 137

PAIN PERDU AUX FRUITS ROUGES ET CRÈME DE MASCARPONE

Étagère rouge Recycling.

Emmanuel Renaut

L'art de la montagne

Portant les couleurs de Meilleur ouvrier de France, Emmanuel Renaut s'est taillé une solide réputation.

Dans son second lieu, tout près de Megève, le chef pratique une cuisine qui atteint des sommets.

Texte Jean-Louis André. Photos Christian Larit.

Tee-shirt d'ado et casquette enfoncée jusqu'aux oreilles, Emmanuel Renaut aime poser en garçon simple qui, promis juré, ne deviendra jamais un « chef paillettes ». Huit ans durant, il a été pourtant dans les coulisses du petit théâtre de Marc Veyrat. Comme second de cuisine, il a tout connu. Les sorties « aux herbes », les hauts et les bas du chapeau, les discours enflammés et les retombées brutales. « Souvent, on me demande ce qu'il me reste de cette époque. Moi, j'ai envie de retourner la question : et à lui, que reste-t-il de mon passage ? »

Aujourd'hui, Emmanuel estime surtout qu'il ne doit plus rien à personne. Il s'est d'abord bâti une solide réputation en plein centre de Megève, en faisant d'une ancienne pizzeria un laboratoire de saveurs. Deux macarons au Michelin. Et depuis cet automne, il a encore passé un nouveau cap. Il vient de déménager à l'extérieur de la station, en pleine nature, pour pouvoir jouer dans la cour des grands. Décor résolument contemporain mais chaleureux. Du bois, une cheminée, des kilomètres de silence tout autour…

Le maître des lieux porte le col bleu-blanc-rouge qui distingue les lauréats du concours de Meilleur ouvrier de France. Emmanuel s'y est présenté il y a six ans, alors qu'il avait déjà pignon sur rue à Megève. Il a voulu relever ce défi parce qu'il aime, dit-il, « la compétition et la castagne ». Le mille-feuilles de légumes qu'il a réalisé ce jour-là atteignait des précisions nano-technologiques. Il s'amuse parfois à le refaire, juste pour rappeler qu'il ne lui a pas seulement fallu de l'énergie pour s'imposer, mais aussi une maîtrise technique, dont il a appris les bases sur la place de la Concorde, à Paris, dans les cuisines du Crillon. Mais comme rien n'est jamais gagné, il lui arrive encore de travailler jusqu'à cinq heures du matin, seul au piano. C'est ainsi qu'il entretient sa forme ou qu'il affine une recette.

Un vrai bosseur, donc, si absorbé par ses créations qu'il en oublie souvent ce qui l'a attiré ici. On le croise peu sur les pistes de ski, quoi qu'il pratique à merveille la godille. Son service militaire chez les chasseurs alpins lui a laissé à jamais le goût des pentes dévalées à toute allure. « Mais pour me régaler, j'ai besoin de tout lâcher. Et quand je travaille, je n'arrive pas à décrocher. »

Ayant grandi à Enghien, ce fils de poissonniers rêvait de bon air dans son enfance. Il est servi, puisqu'il vit désormais à l'année à Megève, a trois enfants qui paient demi-tarif à l'école de ski (privilège des résidents), connaît tous les coins à champignons et passe prendre tous les jours son lait chez Joseph, l'un des derniers éleveurs du village (voir encadré page suivante). Titre de son dernier livre : *La Montagne et le cuisinier* (éditions Aubanel). Tout est dit.

Sa cuisine lui ressemble, qui refuse les complaisances à la mode. Il ▪▪▪

Les Flocons de sel ont l'aspect d'un nid douillet. En haut, l'assiette et la serviette conçues en exclusivité.

Sa passion reste intacte, à tel point qu'il lui arrive de passer des nuits entières en cuisine pour élaborer des plats.

■■■ est par exemple l'un des rares chefs actuels à ne pas rêver de Méditerranée. « Je déteste le poivron et je n'utilise pas l'huile d'olive, dit-il par provocation. La cuisine du soleil m'ennuie. » Il préfère cuisiner des topinambours et salsifis, trésors d'une terre profonde, qu'il agrémente à l'huile d'amande, de noisette ou de café. Il ne donne pas non plus dans les éprouvettes qui font le charme de son ancien patron. Son assiette, toujours blanche, est dressée d'un seul trait de couleur, sans fioriture. C'est à peine s'il se permet, de temps en temps, une touche d'humour : on pense qu'il s'est trompé en apportant les amuse-bouches confondus avec les mignardises du dessert, mais non. La pâte de coing est bien une gelée de betterave, la guimauve du parmesan, la truffe une panure de noisette…

Cuisson dans l'argile

Cuisinier désormais voué aux sommets, Emmanuel Renaut n'est pas pour autant devenu le chantre d'un terroir savoyard réinventé. « Je fais venir mes produits de la France entière, tout en m'adaptant au contexte dans lequel je vis », dit-il simplement. Sur sa carte, il y a par exemple une raviole de polenta avec des cèpes coupés au couteau, qui est à la fois d'ici et d'ailleurs. Des pommes de terre gris-souris, cuites dans le kaolin (une sorte d'argile) et que le maître d'hôtel recommande de ne pas éplucher. La terre craquerait sous la dent, s'il n'y avait pas, pour adoucir le tout, une émulsion de thé vert aux relents asiatiques.

On retiendra également de son éblouissant menu de dégustation, une sorte de taboulé de quinoa (la « mère des céréales » chez les Incas) qui donne du croquant à un filet de « fera ». Ce poisson mal-aimé qui ressemble à un gros gardon et qui cache bien sa saveur est un peu sa signature. « C'est un ami pêcheur du Léman qui me le livre. Mais en échange, il exige que de temps en temps, j'aille à la pêche avec lui. » Dans la foulée, toute l'équipe des Flocons de Sel, ou presque, a été entraînée à ces virées en barque au petit matin. Ce qui vaut bien la cueillette des plantes sauvages de maître Veyrat. ◆

DEUX ADRESSES À MEGÈVE

Flocons Village : 75, rue Saint-François, Megève Tél. : 04.50.78.35.01.
L'ancien restaurant gastronomique transformé en brasserie.
Formules : 24 et 29 €.

Flocons de Sel : 1775, Route du Letaz. Tél. : 04.50.21.49.99.
Restaurant gastronomique et hôtel Relais & Châteaux.
Chambres : 400 et 500 € (avec cheminée). www.floconsdesel.com

EN DIRECT DE LA FERME

« À huit heures du matin, j'aime aller chez Joseph. Ses ancêtres étaient déjà à Megève il y a cinq cents ans. Il a un pré, devant sa ferme, avec deux arbres, qu'il refuse de vendre, bien qu'il soit constructible. Mais Joseph préfère ses vaches abondance aux millions que veulent des promoteurs. Je lui prends du lait frais, tous les jours, et du beaufort, du reblochon, de la tomme… J'ai droit à la goutte de génépi maison, celle qui vous met d'équerre de bon matin. Joseph fait construire un magasin, derrière sa ferme, où l'on pourra acheter des fromages, des yaourts et de la viande séchée. C'est l'autre côté de Megève, son visage secret. »

Ferme de Joseph Tél. : 06.09.26.90.35.

LA GUIMAUVE AU PARMESAN

Bouchée surprise

Préparation : 5 mn + 1 h de réfrigération.
Cuisson : 5 mn. Pour 8 personnes :

■ 40 cl de lait ■ 60 g de parmesan ■ 3 g d'agar-agar
■ 2 blancs d'œufs

■ Faites bouillir 1 mn le lait avec 30 g de parmesan et l'agar-agar. Passez au chinois et laissez refroidir.
■ Avant que l'agar-agar soit pris (au bout de quelques minutes), ajoutez les blancs d'œufs montés en neige.
■ Versez dans un cadre ou un moule de 2 cm de haut et réservez au frais.
■ Avant de servir, taillez en dés et roulez dans le reste de parmesan râpé.

ET SI ON FAISAIT…

Une charlotte aux fruits rouges

Recette et stylisme Delphine de Montalier. Photo David Japy.

Papier peint gaufré Mise en teinte. Plat et cuillères en argent Agapé.

Un régal !

**Préparation : 30 mn + 1 nuit au réfrigérateur.
Pour 8 personnes :**

■ 30 biscuits à la cuillère ■ 2 barquettes de framboises ■ 2 barquettes de fraises ■ 1 barquette de myrtilles ■ Le jus de 2 oranges ■ 40 cl de crème liquide très froide ■ 4 pots de Gervita ■ 2 c. à soupe de sucre en poudre ■ 4 feuilles de gélatine

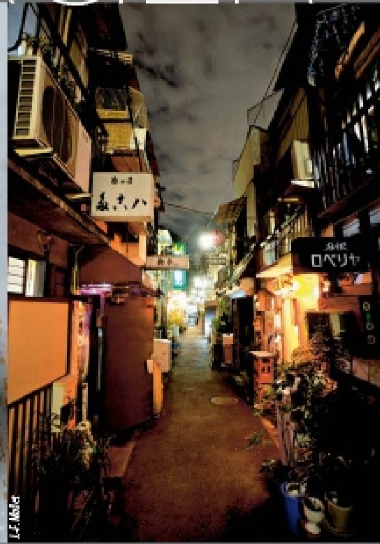
■ Trempez chaque biscuit d'un seul côté dans le jus d'orange et tapissez le fond et les bords d'un moule à charlotte.
■ Lavez et égouttez les fruits. Coupez en morceaux les fraises.
■ Laissez tremper la gélatine dans de l'eau tiède pendant 5 mn. Égouttez-la et mettez-la dans un bol avec le sucre et 2 c. à soupe d'eau bouillante. Laissez refroidir.
■ Fouettez la crème liquide pour obtenir une chantilly. Ajoutez progressivement la gélatine fondue dès que la chantilly a pris. Incorporez délicatement le Gervita.
■ Versez la moitié de la préparation dans le fond de la charlotte, un tiers des fruits, quelques biscuits, à nouveau un tiers des fruits, le reste de crème et terminez par une couche de biscuits.
■ Tassez la préparation, déposez une assiette dessus et une boîte de conserve pour faire un poids.
■ Mettez au réfrigérateur une nuit.
■ Au moment de servir, démoulez sur un plat et décorez avec le reste de fruits.

ACCOMPAGNEZ D'UN ROSÉ-DES-RICEYS OU D'UN CHAMPAGNE.

VOYAGER

D. Japy

L. Grandadam



J.-F. Mallet

86 Cotentin : le plein de nature **96** Vinaigre balsamique de Modène, le seul et l'unique **100** Si tendre, si bon, l'agneau de l'Aveyron **106** Connaissez-vous le vignoble de Menetou-Salon ? **114** Japon, immersion gourmande **124** Nos meilleures adresses lisboètes **129** L'Irish coffee, en français dans le texte

À la pointe nord-est du Cotentin, le cap de la Hague offre des paysages uniques.

COTENTIN L'EXOTISME NORMAND

Cette presqu'île qui pointe son nez vers l'Angleterre dévoile, dans sa partie nord, son immense bocage et son littoral sauvage. Visite entre terre et mer.

Texte Renaud Richebé. Photos Marie-José Jarry.

Rien de tel qu'un bain de mer vivifiant !

1. L'herbe verte et grasse fait le régal des vaches… 2. …tandis que le climat, beaucoup plus doux qu'on ne le croit, fait le bonheur des fleurs.

Que serait-il advenu du Cotentin s'il ne s'était distingué du reste de la France en se jetant dans la mer? On l'aurait juste appelé Normandie. Quoique d'autres le supposent en Bretagne! C'est que le Cotentin est à part et cultive naturellement sa différence. Un palmier, un bananier, vous ne rêvez pas : dans les jardins et sur le bord des routes, dans les forêts et les champs, la végétation interpelle le promeneur. Exotique, c'est le mot. C'est qu'il ne gèle presque jamais dans le Cotentin, les chaudes caresses marines du Gulf Stream lui ôtant toute velléité polaire. Certes, il peut pleuvoir des seaux et souffler des bourrasques. Mais rien ne dure et le vent est aussi capable de balayer les nuages. Ainsi apparaît le Cotentin, avec sa mer généreuse et sa terre nourricière. Reste à défaire les rubans de ce bel emballage pour libérer ses saveurs.

Du camembert au foie gras…

Muni d'une bonne carte routière, vous atteignez le lieu-dit La Commune, où Philippe Lecoutour et son frère élèvent des Holstein pour un camembert certes sans AOC, mais d'une rare onctuosité. À la Fraserie, au milieu d'un bocage comme un labyrinthe, Alain Langlois a troqué les bovins contre les canards. Treize jours de gavage au maïs entier, sans farine. Au rythme d'une centaine de canards par semaine, ça laisse de quoi produire de beaux foies et d'excellents pâtés, rillettes et préparations maison. Sur ses champs, poussent également de fins haricots pour les accompagner et de goûteuses fraises en guise de dessert. Et puis encore des routes aux airs de chemin vicinal pour atteindre la ferme de Yannick Bonissent, qui développe une race de moutons endémique, le Roussin de la Hague. Du haut du domaine embaumé par l'air marin, les moutons paissent et paressent en contemplant au loin les falaises léchées par les vagues. Yannick héberge chez lui un centre d'élevage mis en place par le Conseil général pour sélectionner les béliers les plus résistants de cette race encore fragile, mais en plein développement en France.

Pour goûter au mouton de pré-salé, il faut se rendre entre Port-Bail et Créances, sur la côte ouest. Gérard Leguel élève 500 bêtes qui ratissent 17 plantes halophytes et s'égayent dans les herbues recou- ■■■

1. Les moules de Barfleur, une spécialité incontournable. 2. À rapporter ou à grignoter sur place, de délicieux biscuits artisanaux.

HUÎTRES CHAUDES GRATINÉES AUX ENDIVES

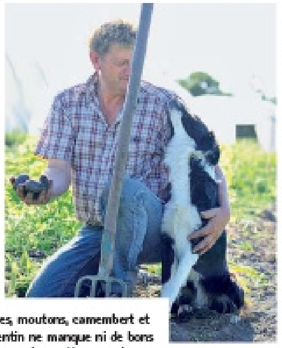
Une entrée du cru

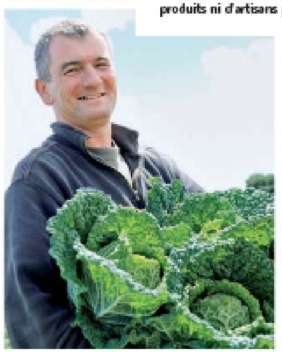
Préparation : 15 mn. Cuisson : 15 mn.
Pour 6 personnes :

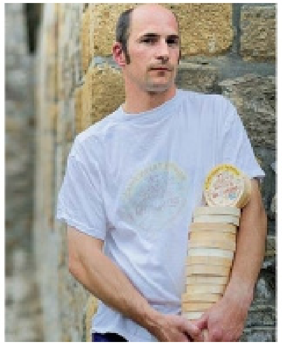
■ 4 endives moyennes ■ 18 huîtres n°2 ■ 1 noix de beurre
■ 25 cl de crème liquide ■ 40 g de chapelure

■ Préchauffez le four à 210°C.
■ Enlevez le bout des endives, puis coupez-les en 4 dans la longueur, et émincez-les dans la longueur.
■ Dans une casserole, faites revenir les endives émincées avec une bonne noix de beurre, à feu doux, pendant 3 mn : elles doivent rester croquantes. Égouttez-les. Faites-les réduire à nouveau dans la poêle avec la crème, pendant 5 mn. Réservez.
■ Ouvrez les huîtres, sectionnez leur pied, videz leur eau. Laissez-les dans leur coquille.
■ Dans un grand plat à gratin, déposez une couche de gros sel. Déposez les coquilles à plat. Ajoutez une grosse cuillère à café de julienne d'endive, dans chaque huître. Ajoutez une bonne pincée de chapelure pour absorber le résidu d'eau.
■ Enfournez environ 4 mn au gril déjà chaud. Servez aussitôt.

ACCOMPAGNEZ D'UN MENETOU-SALON BLANC.
Une recette d'Antoine Fernandes, du restaurant Le Moulin à Vent, à St-Germain-des-Vaux.







Homard, huîtres, moules, moutons, camembert et même canards : le Cotentin ne manque ni de bons produits ni d'artisans pour les mettre en valeur.

▪▪▪ vertes à chaque marée. Intarissable, il cultive son caractère avec la même réussite que ses légumes. Dans une vie antérieure, Gérard faisait de l'intensif, des carottes de Créances rondes et lisses pour l'agroalimentaire : « Trop rondes et trop lisses ! J'étais un productiviste, ce n'était pas ma vocation. Je suis revenu à l'agriculture, la vraie, avec du vieux matériel. Et voilà vingt ans que je produis de l'ancien. Le légume est comme un vin, propre à son terroir. Et quand c'est moche, eh bien c'est là que c'est bon ! » Racine de persil, chou-rave, hélianti (un topinambour blanc), betterave plate, pas moins de 70 variétés de tomates, carotte jaune et même noire, bleue de la Manche (une pomme de terre violette), bonotte de Noirmoutier (« Ils nous l'ont volée : elle est originaire d'ici ! »). Et de drôles de plantes aromatiques : menthe pomme, thym citron vert… Pas un gramme d'engrais artificiel. En Manche, la terre se suffit à elle-même : elle est riche en alluvions marines (la tangue), en magnésium et en sucres.

Bonne pêche !

En Manche, la mer est riche aussi. En poissons, en crustacés, en coquillages. Moules blondes de Barfleur ou huîtres de Saint-Vaast : on dit qu'elles sont parmi les meilleures du monde. Il y a là des personnages emblématiques pour les élever. À Goury, Hubert Cauchon voue sa vie de pêcheur au tourteau, à l'araignée et surtout au homard : 8 heures par jour à bord de La Licorne, évaluant les 8,7 cm de l'œil du homard à la jonction de la queue (sinon on rejette), et pêchant des pièces pouvant atteindre plus de 4 kg, « mais le meilleur pèse entre 1 et 1,5 kg ». De 15 € le kilo à la débarque, on le retrouve à 88 € au restaurant du coin ! Autre pêche, autre personnage, à l'est de Cherbourg, Christine Follet relève ses poches d'huîtres en plongée à la bouteille (lire l'encadré).

Toute cette richesse gourmande s'étale sur les meilleures tables de la région. À l'hôtel des Isles ou à La Marine, du côté de Barneville-Carteret. Au Moulin à Vent, perché au-dessus du bijou de Port-Racine, le plus petit port de France. Là, Antoine Fernandes règne sur une cuisine qu'on aimerait goûter chaque jour. À la Malle aux Épices aussi, où Christophe Barjettas nous ensorcelle de saveurs de terre et de mer, locales et d'outre-mer. À Barfleur, où Frédéric Cauchemez nous régale de ce que les petits producteurs lui apportent chaque jour. ▪▪▪

Huîtres sous la mer

Christine Follet élève ses huîtres en eaux profondes dans l'anse de la Mondrée, au large de Port Pignot. Elle est la seule en France à entretenir ainsi son parc, harnachée pour la plongée. Sur son dos, combinaison de circonstance et 35 kg de bouteilles et de plombs. Autrefois spécialisée dans les travaux sous-marins en scaphandrier, Christine s'est lancée il y a cinq ans dans l'huître. Différentes de celles de pleine mer, ses huîtres sont élevées à 10 m de fond, sans jamais sortir de l'eau. Matures à 2,5 ans, elles sont peu laiteuses et très iodées. Bien qu'elle en mange peu (« Je les vois toute la journée ! »), Christine avoue une préférence pour la n°4, qu'elle cuisine même au camembert avec crème fraîche et calvados !

1. Le mardi et le dimanche matin, c'est jour de marché à Portbail, l'occasion de faire provision.
2. Au Café du Port à Omonville-Rogue, on profite de la terrasse et des plats créatifs du chef.

Dans la quête du bon, vous découvrirez aussi le beau, en sillonnant l'immense bocage heureusement préservé ou en longeant le sentier douanier qui déroule ses 80 km au fil du littoral du pays de La Hague. La mer y est étrangement transparente, l'environnement respecté, n'était-ce la construction de la centrale EPR à Flamanville.

À l'état brut

Partout, de Barneville-Carteret à Saint-Vaast en passant par Omonville-la-Rogue, les côtes ont gardé leur dimension brute et naturelle, plages de sable à perte de vue ou falaises inaccessibles, reflétant un ciel et une mer changeants. Sur la Route des Caps, avec le Nez de Jobourg en point d'orgue, le voyage est ponctué par la traversée de villages aux pierres austères et aux maisons fleuries. Le long de la route, la lande est couverte de genévriers et de bruyères. Plus loin, les champs, délimités par des haies d'arbustes ou par des murets séculaires, guident vers des petits ports oubliés et des criques vierges. Par d'étroits chemins en creux, des rangées d'arbres comme des tunnels de verdure mènent au bout du monde vers d'autres étendues, d'autres hameaux au milieu du damier des cultures. Par quel étrange arrangement la nature s'est pliée aux caprices de l'homme qui a voulu délimiter ce territoire pour briser le vent. Herqueville, Auderville, Vauville, Gréville, ou Val de Saire plus à l'est, paradis des maraîchers. Même Cherbourg, pourtant l'un des grands ports français, finirait par passer pour un village. C'est que le Cotentin a été oublié. Alors, comme les gens d'ici, vous vous arrêterez au hasard d'une route pour goûter le mouton grillé au bois de hêtre que des rôtisseurs itinérants proposent, vous retrouverez le goût des légumes ou dégusterez quelques huîtres fabuleuses suivies d'un bar tout juste sorti de la mer. Et de vous dire que vous avez bien fait de préférer cette Normandie-là.

Qualité de la pêche

Normandie Fraîcheur Mer (NFM) est un groupement interprofessionnel de la filière pêche en Basse-Normandie, constitué de nombreux professionnels impliqués dans la qualité des produits. Pour garantir celle-ci, NFM a établi un cahier des charges spécifique par espèce et par type de pêche, régulièrement mis à jour. Différents contrôles sont assurés, dont les quotas à la débarque.
Tél. : 02.33.88.06.57. www.nfm.fr.

1. Malgré son nom, l'Épicerie parisienne de Bricquebec propose toutes les spécialités de la région.
2. Yannick Bonnissent et ses roussins de La Hague, une race endémique.

1

2

1. Seuls quelques pêcheurs et mouettes viennent troubler la sérénité des côtes. **2.** À Omonville-la-Petite, la maison, où Jacques Prévert vécut à la fin de sa vie, se visite comme un musée.

PRATIQUE

Y aller
Par le train : Paris-Cherbourg (3 h).
Arrêt conseillé à Valognes, puis location de voiture chez Rent-a-Car : 02.33.40.11.34.

Se renseigner.
■ Comité départemental du tourisme. Tél. : 02.33.05.98.70 ou 0800.06.50.50 (n° vert). www.manchetourisme.com. Séjours clé en main : www.manche-locationvacances.com.
■ Office du tourisme de La Hague, Beaumont-Hague. Tél. : 02.33.52.74.94. www.lahague.org.

LES HÔTELS

✔ **Hôtel des Isles**
9, bd Maritime, Barneville-Carteret. Tél. : 02.33.04.90.76. www.hoteldesisles.com.
Totalement refait, l'hôtel idéal pour profiter de la mer, côté Carteret. Chambres spacieuses, décoration sobre et raffinée. De 89 à 119 € (petit déj. 12 €). Les époux De Mello possèdent également le bel hôtel de charme Les Ormes, côté Barneville (voir Saveurs n°165).

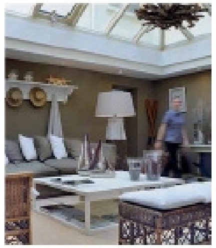
Hôtel L'Erguillère
Port-Racine, Saint-Germain-des-Vaux. Tél. : 02.33.52.75.31. www.hotel-lerguillere.com.
Regardant la mer depuis son promontoire, un petit paradis réhabilité par Amélie et Nicolas Chanu : décoration fraîche, sobre et lumineuse, belle terrasse pour boire un verre. De 75 à 140 € (petit déj. 12 €).

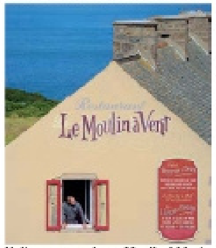
✔ **Hôtel La Fossardière**
Hameau de la Fosse, Omonville-la-Petite. Tél. : 02.33.52.19.83.
Un ancien et charmant hameau fleuri dont les différents bâtiments hébergent 8 chambres rénovées. De 61 à 74 € (petit déj. 9 €).

Hôtel France et Fuchsia
20, rue du Maréchal-Foch, Saint-Vaast. Tél. : 02.33.54.40.41. www.france-fuchsias.com.
Un merveilleux jardin paisible, de belles chambres réparties sur deux bâtiments, dont un récent au fond du jardin. De 48 à 132 € (petit déj. 10,50 €).

La Marine
Barneville. Tél. : 02.33.53.83.31. www.hotelmarine.com.
Un hôtel aux allures de navire, rénové avec goût. Chambres spacieuses, certaines regardant le port de plaisance. De 90 à 260 € (petit déj. 15 €). Table étoilée et incontournable, avec Laurent Cesne en cuisine. Menus de 35 à 77 €.

La Régence
42-44, quai de Caligny, Cherbourg. Tél. : 02.33.43.05. 16. www.laregence.com.
Face au port et au cœur de la vieille ville. La plupart des chambres ont été refaites. Dès 55 € (petit déj. 7,50 €). Cuisine très locale avec des menus de 19 € à 39 €.


Face à la mer, le bel Hôtel des Isles.



Halte gourmande au Moulin à Vent.

PRODUITS

- ***Canard : Ferme de La Fraserie*** *Hameau Lelaidier, Saint-Martin-le-Hébert. Tél. : 02.33.41.93.85.*
- ***Roussin de la Hague : Yannick Bonissent*** *Hameau Néel, Gréville. Tél. : 02.33.53.04.56.*
- ***Huîtres: Christine Follet*** *La Belle Fermanvillaise, port Pignot, Fermanville. Tél. : 06.84.04.60.49.*
- ***Homard: Hubert Cauchon*** *Port de Goury ou au 29, rue de l'Église, Erqueville. Tél. : 02.33.52.86.25.*
- ***Moules de Barfleur: Stéphane Papillon*** *Barfleur. Tél. : 02.33.23.94.84.*
- ***Bar de ligne: Éric Doucet*** *Barfleur. Tél. : 06.75.79.49.59.*
- ***Légumes anciens: Gérard Legruel*** *Créances. Tél. : 06.62.09.07.61.*
- ***Légumes: Patrick Alix*** *Quettehou. Tél. : 06.83.79.95.41.*
- ***Camembert : P. Lecoutour*** *GAEC des Quatre-Étangs, Grosville. Tél. : 02.33.52.91.29.*
- ***Pain: Boulangerie du Vast*** *hameau des Fours, Le Vast. Tél. : 02.33.54.13.58. www.boulangerie-du-vast.com.*
- ***Épicerie : L'Épicerie parisienne,*** *6, rue Armand Levéel, Bricquebec. Tél. : 02.33.52.27.98. www.epicerie-parisienne.com.*

LES TABLES

✔ **Le Moulin à Vent**
Hameau Danneville. Tél. : 02.33.52.75.20. www.le-moulin-a-vent.fr.
À 500 m de Port-Racine, ce restaurant s'est vite imposé comme l'un des meilleurs de la région. Le chef Antoine Fernandes aime les légumes d'antan, ne sert que le poisson sauvage local, va à l'essentiel du produit, sans complication. Tartare de poisson et salade d'algues, selle d'agneau du pays aux carottes, fenouil et poireau. Menus de 26 à 37 €. Carte env. 38 €.

La Malle aux Épices
Le Bourg, Auderville. Tél. : 02.33.52.77.44.
Un feu d'artifice de saveurs douces, puissantes, pimentées, des mélanges détonants, préparés dans un espace minuscule par le virtuose Christophe Barjettas qui ainsi résume son travail : « Je suis là pour m'amuser. » Turbot au combawa en sashimi (9,50 €), croustillant de camembert à l'huile de noix (7 €), tempura de lieu jaune ou de crevettes au manioc…

Le Moderne
1, place du Général-de-Gaulle, Barfleur. Tél. : 02.33.23.12.44. www.hotel-restaurant-moderne-barfleur.com.
Investir dans un produit de qualité, c'est la seule façon pour Frédéric Cauchemez de sauver le goût. « Les producteurs aiment qu'on s'intéresse à leurs produits, alors ils viennent me voir. » Homard sauté en cocotte (10 €/100 g). Menus de 20 à 65 €. Carte env. 50 €.

Le Café du Port
Omonville-la-Rogue. Tél. : 02.33.52.74.13.
On déguste chez Benoît Leclerc des saveurs fines et inattendues : sashimi de bar de ligne au basilic thaï, à la coriandre, au gingembre et au citron yuzu (16 €), foie gras au chutney de mangue (14,50 €), filet de thon rouge poêlé en croûte de sésame et légumes teriyaki (16 €).

Le Racine
Rue du Haut, Saint-Germain-des-Vaux. Tél. : 02.33.52.64.61.
Ambiance chaleureuse et locale, une cuisine familiale de belle teneur, menée par Anthony Husnot, une recherche sur les saveurs mais sans prétention. Une passion pour les produits frais fumés, pêche locale et viandes. Menu du jour (18 € le soir), menu des spécialités (22,50 €).

Les Fuchsias
Voir Hôtel France et Fuchsia.
Carpaccio de barbue mariné, pigeon en crapaudine, noix de Saint-Jacques et volaille farcie… Menus de 20 à 60 €. Carte env. 65 €.

Restaurant des Isles
Voir Hôtel des Isles.
Encornets et crevettes panées, soupe de poissons, duo de Saint-Jacques et aiglefin… toute la mer à table. À midi, grand buffet d'entrées. Menus de 16 à 29 €.

1. Il faut compter au moins douze ans de vieillissement en fût de bois pour obtenir un authentique vinaigre balsamique traditionnel de Modène. **2.** Très concentré, il prend alors la consistance d'un sirop épais et opaque. **3.** Sa qualité s'apprécie aussi aux parfums qu'il dégage. **4.** Le sigle DOP, apposé sur sa petite fiole arrondie, certifie son authenticité.

Elixir de saveur

VINAIGRE BALSAMIQUE

Souvent imité, jamais égalé, le vinaigre de Modène est issu d'une tradition soigneusement respectée qui fait toute la différence de son excellence.

Texte Emmanuel Giraud. Stylisme Geneviève Péron. Photos Charlotte Lascève.

Depuis une vingtaine d'années, on le voit partout : plus une carte de restaurant, plus une tomate-mozzarella, plus une vinaigrette où ne figure l'indéboulonnable *balsamico !* S'il est devenu omniprésent sur nos tables, il faut cependant bien faire la distinction entre le vinaigre « classique », de grande consommation, et le balsamique « traditionnel » de Modène, véritable trésor gastronomique. Cet ovni dans la galaxie des vinaigres est le résultat d'un procédé artisanal codifié en 1860 par Francesco Aggazzotti, un avocat modénais. Sa particularité? Au lieu d'utiliser du vin pour le transformer en vinaigre, on cuit à lente ébullition le moût de raisin (non fermenté) pour obtenir une concentration jusqu'à 70% du volume initial. Après filtration, le moût cuit est mis à refroidir avant d'être placé dans de grands fûts de chêne, conservés dans un grenier, soumis aux fortes températures estivales. Débute alors une longue acétification, fruit d'une fermentation naturelle. Au bout d'un an commencent les opérations de bourrage et de soutirage. On transvase le vinaigre en devenir dans toute une batterie de tonneaux, du plus grand au plus petit. Traditionnellement, ces tonneaux sont réalisés dans des essences de bois différentes afin d'apporter une grande complexité aromatique au produit final. Et c'est seulement au bout de douze ans (ou de vingt-cinq ans, pour *l'extravecchio*), que le producteur pourra apporter le contenu du dernier tonnelet au Consortium afin de le faire approuver par un jury et de l'embouteiller dans une petite fiole authentifiée par le sceau DOP (dénomination d'origine protégée).

Un vrai condiment

Après un tel vieillissement, le vinaigre est si concentré qu'il possède une consistance proche d'un épais sirop. On l'appelle alors « condiment », par opposition à son petit frère classique. En bouche, la différence est marquante : si l'acidité est encore présente, le velouté de sa texture surprend, ses arômes boisés, vanillés et réglisés sont d'une élégance rare et d'une persistance sans commune mesure. Quelques gouttes suffisent pour profiter de ses parfums subtils.

En cuisine, le vinaigre balsamique traditionnel doit toujours être ajouté juste avant le service, pour ne pas cuire et perdre ses arômes. On peut en verser un trait sur un tartare de bœuf, une salade de fraises, une escalope de foie gras ou une boule de glace à la vanille, l'effet est tout simplement bluffant! À Modène, le chef Massimo Bottura remplit un *crocantino di foie gras*, façon esquimau glacé, de quelques gouttes *d'extravecchio*, et propose un kir modénais composé d'un fond de balsamique *tradizionale* additionné de vin pétillant! Le plus raffiné des plaisirs étant bien sûr de terminer le repas avec une cuillerée d'un excellent vinaigre balsamique de 25 ans d'âge. Assurément, le plus délicieux digestif du monde!

Merci à la compagnie ferroviaire Artesia. www.artesia.eu

SUPRÊMES DE POULET, RÉDUCTION DE BALSAMIQUE

Vite prêt

Préparation : 20 mn. Cuisson : 20 mn.
Pour 4 personnes :

■ 4 suprêmes de poulet ■ 3 échalotes ■ 1 gousse d'ail ■ 7-8 tomates confites dans l'huile ■ 5 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 2 c. à soupe de miel liquide ■ 1/2 c. à café de Maïzena ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

■ Émincez finement les échalotes. Coupez les tomates confites en petits morceaux.
■ Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y revenir les échalotes jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
■ Ajoutez alors les suprêmes de poulet, salez, poivrez et laissez dorer 5 mn de tous côtés. Réservez le poulet dans une assiette et couvrez de papier aluminium pour le garder au chaud.
■ Déglacez la sauteuse avec le vinaigre et le miel, versez un petit verre d'eau et grattez les sucs avec une spatule. Laissez bouillonner en ajoutant les tomates confites.
■ Délayez la Maïzena dans un peu d'eau et versez dans la sauce, en fouettant. Laissez un peu épaissir. Assaisonnez en goûtant au préalable.
■ Découpez les blancs de poulet en lanières et dégustez accompagné de la sauce et, par exemple, de riz blanc.

PROPOSEZ AVEC CE PLAT UN CHAMPAGNE GRAND CRU.

PETITS FLAN AU PARMESAN, OIGNONS CONFITS AU VINAIGRE

Gourmand

Préparation : 20 mn. Cuisson : 40 mn.
Pour 4 personnes :

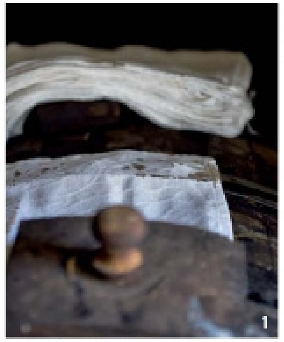
Pour les flans ■ 4 œufs ■ 10 cl de lait ■ 10 cl de crème liquide ■ 150 g de parmesan fraîchement râpé ■ 20 g de beurre ■ Sel, poivre

Pour les oignons confits ■ 1 botte d'oignons frais ■ 3 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 1 c. à soupe de sucre ■ 2 feuilles de sauge ■ 50 g de beurre ■ Sel, poivre

Ustensiles ■ 4 petits moules individuels

■ Épluchez les oignons sans les émincer et faites-les revenir dans une casserole à fond épais avec le beurre. Ajoutez ensuite le sucre, le vinaigre balsamique, la sauge émincée et un peu de sel. Couvrez et laisser mijoter à feu très doux, 40 mn env. : les oignons doivent être translucides et caramélisés.
■ Préchauffez le four à 180°C. Cassez les œufs dans un saladier et battez-les en omelette. Incorporez le lait, la crème et le parmesan râpé. Salez légèrement, poivrez et mélangez.
■ Répartissez la préparation dans des petits moules individuels préalablement beurrés, puis enfournez pour 20 mn.
■ Servez les petits flans chauds, accompagnés des oignons confits et d'une salade par exemple.

ACCOMPAGNEZ D'UN CROZES-HERMITAGE ROUGE.



1. Les fûts sont simplement obturés par un linge pour ne pas empêcher la circulation de l'air. **2 et 3.** C'est dans les petits fûts que se trouvent les vinaigres les plus vieux et précieux, qui sont ensuite soigneusement examinés avant de recevoir leur certificat d'authenticité.

TATIN DE NAVETS AU VINAIGRE BALSAMIQUE

Une entrée sucrée-salée

Préparation : 30 mn. Cuisson : 40 mn.
Pour 4 personnes :

■ 1 kg de navets ■ 1 pâte feuilletée pur beurre ■ 50 g de beurre ■ 3 c. à soupe de vinaigre balsamique ■ 50 g de sucre en poudre ■ 1 petit morceau d'écorce d'orange confite ■ Sel et poivre

■ Pelez les navets, coupez-les en rondelles et faites-les cuire dans l'eau, à feu doux et à couvert, avec du sel, 15 mn env., jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les. Émincez l'écorce d'orange confite.
■ Préchauffez le four à 200°C. Beurrez généreusement un petit moule à manqué. Nappez-le de vinaigre balsamique et saupoudrez de sucre.
■ Disposez en rosace les rondelles de navet dans le moule. Parsemez de noisettes de beurre et d'orange confite. Poivrez. Recouvrez avec la pâte, en coinçant le pourtour de la pâte contre les parois. Enfournez pour 25 mn.

ACCOMPAGNEZ D'UN CHABLIS GRAND CRU.

SUPRÊMES DE POULET, RÉDUCTION DE BALSAMIQUE

PETITS FLANS AU PARMESAN, OIGNONS CONFITS AU VINAIGRE

TATIN DE NAVETS AU VINAIGRE BALSAMIQUE

SALADE AUX ŒUFS POCHÉS ET PANCETTA GRILLÉE

■ Faites griller à sec, dans une poêle, de fines tranches de pancetta émiettées. Mélangez avec des feuilles de frisée, des copeaux de provolone (fromage italien), des croûtons de pain grillé. Assaisonnez d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de sel et de poivre. Parsemez de ciboulette. Mélangez. ■ Faites pocher les œufs : un par un, cassez-les dans une tasse, puis faites-les glisser dans de l'eau frémissante et laissez cuire 3 mn. ■ Dégustez la salade avec les œufs pochés, chauds.

L'agneau avec un grand A

Du Quercy, du Poitou, du Limousin, des Pyrénées ou de pré salé… À chaque région sa tradition. L'agneau de l'Aveyron est dit laiton et estampillé AAA. Est-il trois fois meilleur ?

Texte Emmanuelle Jary. Recettes et stylisme Corinne Bonnet-Morin. Photos Laurent Grandadam.

Les agneaux de l'Aveyron sont élevés exclusivement en bergerie. Seules les mères vont aux pâturages et reviennent le soir pour la tétée.

1. Frédéric Tabardel, président d'une association regroupant 250 producteurs, aime à transmettre son savoir-faire et l'amour de son métier. **2 et 3.** Madeleine et Jean-Pierre Petit, éleveurs depuis 25 ans, portent une attention constante à leurs agneaux. **4.** La qualité de la viande passe par le bien-être des bêtes, aussi les conditions d'élevage sont-elles très surveillées.

L'Aveyron est une terre d'élevage depuis des lustres, le berceau de la race lacaune, réputée pour son taux de reproduction, ses qualités bouchères et le lait de ses brebis, utilisé pour l'élaboration du roquefort. Depuis février 2008, l'agneau de l'Aveyron a été récompensé d'un Label rouge "agneau laiton". Cette appellation désigne un mode d'élevage particulier à ne pas confondre avec l'agneau de lait. Ce dernier est élevé exclusivement avec le lait de sa mère tandis que le laiton, entre deux tétées, profite d'un complément alimentaire composé dans les premiers mois de foin et de paille, puis, le troisième mois, de céréales produites impérativement sur l'exploitation. Ce régime particulier lui confère son identité gustative singulière. Autre particularité : le laiton est élevé exclusivement en bergerie. Fragiles, les agneaux ne sortent pas et ne sont ainsi pas soumis aux intempéries.

Une tradition reconnue

D'avril à novembre, les brebis vont aux pâturages durant la journée et rejoignent leurs petits le soir pour la tétée. Pendant la période d'hivernage, les brebis restent en bergerie avec leurs agneaux. Ce mode d'élevage réglementé par un cahier des charges strict n'est que la continuité des pratiques d'élevage ancestrales de l'Aveyron. Aussi la démarche qui a conduit à l'obtention d'une IGP « agneau de l'Aveyron » et d'un Label rouge "agneau laiton" est d'une part une garantie de qualité pour le consommateur, mais également une manière de perpétuer des savoirs et des pratiques anciennes, qui auraient pu être abandonnés progressivement si les éleveurs n'avaient pas été contraints par un cahier des charges. Si l'élevage en bergerie préserve les agneaux des agressions extérieures, il permet aussi à l'éleveur d'être proche de chacun d'eux et de les choyer au maximum. La qualité de la ■■■

■■■ viande passe bien évidemment par le bien-être de l'agneau. On le comprend en visitant la bergerie de Mado et Jean-Pierre Petit, éleveurs installés à Bezonnes, depuis vingt-cinq ans, qui confient ne pas avoir quitté leur bergerie plus de cinq jours. Il faut être mordu pour consacrer tout son temps à ses agneaux. Ces deux éleveurs semblent l'être, qui passent des nuits entières dans la bergerie durant la mise bas des brebis. « Parfois, il faut les aider. On s'en voudrait s'il arrivait quelque chose à l'agneau. » Le métier leur plaît car les tâches sont variées. En effet, l'élevage, la mise bas, l'entretien de la bergerie est une chose, il faut par ailleurs l'été s'occuper de la récolte du foin, des céréales pour l'alimentation des agneaux. À chaque saison son occupation et ses plaisirs. Mado nous parle de ceux de partir aux champs l'été sous le soleil de juin. Du chien Buck qui court à côté du tracteur…

Le savoir-faire de l'éleveur

Une autre étape est importante dans le travail de l'éleveur : le choix du moment propice pour la commercialisation de l'animal. Il faut savoir définir à l'œil et au toucher la maturité de l'agneau. « L'élevage doit se terminer lorsque l'alimentation des agneaux les conduirait à développer plus de graisse que de muscle », nous explique Philippe Tabardel, président de l'organisation de producteurs Aprovia, regroupant près de 250 éleveurs. Formée il y a une vingtaine d'années, cette organisation aide les éleveurs à développer les meilleures compétences grâce à des techniciens qui les assistent régulièrement. « Il faut tâter l'animal sur le dos ; en fonction de sa fermeté, on peut évaluer sa maturité. On vérifie qu'il n'y ait pas trop de gras au bas du dos, vers la queue. » Le palpage est d'une précision remarquable mais c'est ainsi que l'on obtient une régularité dans la qualité. Cette régularité est recherchée par le consommateur, mais aussi par les chefs qui se sont entichés de cet agneau. À l'instar de ■■■

UN TEMPS PRÉCIS

LES CONSEILS DE BERNARD GREFFEUILLE POUR LA CUISSON DE VOTRE AGNEAU :
sa température doit être de 57°C à cœur. Le temps de cuisson est de 10 mn pour 500 g au four à 200°C, puis laissez-le reposer 5 mn par 500 g, enroulé de papier d'aluminium, afin que les sucs de la viande se répartissent bien dans les tissus.

Pour commander votre agneau allaiton : www.allaiton.com

ASTUCE
Mettez une couche de gros sel au fond du plat pour que les oignons tiennent debout pendant la cuisson.

OIGNONS FARCIS À L'AGNEAU, PIGNONS ET PERSIL

Gourmand

Prép. : 15 mn. Cuisson : 1 h 15 mn. Pour 4 pers.:

■ 8 oignons doux des Cévennes ■ 400 g de viande d'agneau (type selle d'agneau) ■ 1/2 bouquet de persil plat ■ 3 c. à soupe de pignons ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel et poivre

■ Préchauffez le four à 150°C.
■ Supprimez les premières peaux des oignons et incisez-les en croix en partant du haut, en vous arrêtant avant de les couper complètement. Écartez un peu les incisions, salez et poivrez l'intérieur des oignons et versez un peu d'huile d'olive sur le sommet.
■ Placez les oignons dans un plat allant au four et enfournez pour 1 h de cuisson.
■ Faites dorer les pignons, à sec, dans une poêle en remuant fréquemment.
■ Lavez et essuyez le persil, puis détaillez la viande en morceaux. Mettez les morceaux de viande, le persil, les pignons, du sel et du poivre dans le bol d'un mixeur et mixez pendant quelques minutes pour obtenir une farce assez fine mais pas trop.
■ Faites revenir la farce à la poêle dans un peu d'huile pendant quelques minutes pour la précuire.
■ Garnissez chaque oignon de cette farce et replacez au four pendant une dizaine de minutes avant de déguster.

ACCOMPAGNEZ D'UN VIN-DE-PAYS-D'OC BLANC (CHARDONNAY).

NOTA BENE
Vous pouvez ajouter en cours de cuisson quelques petits légumes.

ÉPAULE D'AGNEAU ROULÉE AU PESTO D'HERBES ET PARMESAN

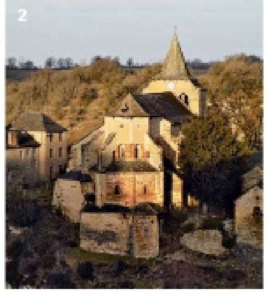
Pour changer

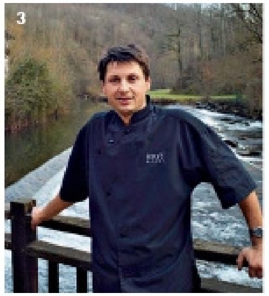
Préparation : 20 mn. Cuisson : 1 h. Pour 6 personnes :

■ 1 belle épaule d'agneau ■ 1 bouquet de persil plat ■ 1/2 bouquet de coriandre ■ 2 poignées de roquette ■ 12 feuilles de sauge ■ 3 gousses d'ail ■ 1 morceau de parmesan ■ 50 g de beurre ■ Huile d'olive ■ Sel et poivre

■ Demandez à votre boucher d'ouvrir l'épaule pour que vous puissiez la rouler. Préchauffez le four à 210°C. Lavez et essorez les herbes et la roquette.
■ Mettez toutes les herbes dans le bol d'un mixeur avec l'ail et mixez. Ajoutez un petit filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et mixez à nouveau pour obtenir une texture liée.
■ Répartissez le pesto sur toute la surface de l'épaule, ajoutez des beaux copeaux de parmesan et roulez l'épaule. Ficelez-la tous les 2 cm en serrant bien.
■ Parsemez de morceaux de beurre, salez, poivrez et ajoutez un peu d'eau au fond du plat. Enfournez pour 1 h, en arrosant régulièrement du jus de cuisson.

■ ACCOMPAGNEZ D'UN GEWURZTRAMINER.





1 et 2. Désormais reconnue et protégée, la tradition de l'agneau laiton s'ajoute à la longue liste des trésors de l'Aveyron.
3. Le chef Hervé Busset, du Moulin de Cambelong, décline l'agneau de multiples façons. **4.** À la différence de l'agneau de lait, l'agneau laiton ne se contente pas du lait de sa mère mais est aussi nourri de foin et de paille entre deux tétées.

■■■ Michel Bras, Alain Ducasse, Olivier Roellinger, Marc Haeberlin, Gérald Passedat, et les chefs de la région. Hervé Busset, au Moulin de Cambelong, décline l'agneau sur tous les modes : cru en carpaccio, haché en petit hamburger, rôti en filet mignon ou selle, mais aussi les ris d'agneau, le panoufle (la peau du ventre). Sa cuisine créative et de haute volée rend bien grâce à ce produit dont la chair rosée doit être ferme à cru mais s'attendrir à la cuisson. « Le gras doit être très dur et très blanc », nous confie Jacques Greffeuille, responsable des abattoirs du même nom, qui a créé avec son frère Bernard, la marque Allaiton. Comme chacun sait, le gras véhicule les saveurs. Aussi sa qualité doit être irréprochable. L'agneau doit être abattu entre 70 et 140 jours. Au-delà de ce temps, le gras peut commencer à jaunir et développe des arômes plus rances.

Tout en subtilité

C'est peut-être en goûtant la cuisine de Guillaume Viala que nous nous en sommes rendu vraiment compte. Le chef du restaurant Le Belvédère, à Bozouls, est également tombé sous le charme de l'agneau Allaiton. Lors de notre passage, il avait cuisiné un morceau d'agneau qui présentait un équilibre parfait entre le gras et la chair. Le goût marqué mais subtil du produit nous est alors apparu dans toute sa splendeur.
Il faut préciser que pour l'obtention d'une telle qualité, la société Greffeuille effectue une sélection parmi les meilleurs agneaux sous la mère afin de déterminer ceux qui auront droit à la gratification AAA (Agneau Allaiton Aveyron). Le nec plus ultra. ◆

Merci à la Maison de l'Aveyron, www.tourisme-aveyron.com ; Hervé Busset chef du moulin de Cambelong, www.moulindecambelong.com; Christine et Guillaume Viala, restaurant Le Belvédère, à Bozouls. Tél. : 05.65.44.92.66.

NOISETTES D'AGNEAU, SAUCE SOJA À L'OIGNON ET FRITES DE PATATE DOUCE

Original

Prép. : 15 mn. Cuisson : 20 mn. Pour 4 personnes :

■ 8 noisettes d'agneau ■ 2 patates douces ■ 2 oignons ■ 3 c. à soupe de sauce soja ■ 1 c. à soupe de sucre ■ Huile d'olive ■ Huile pour friture ■ Fleur de sel

■ Émincez les oignons et faites-les cuire dans un peu d'huile d'olive, pendant 10 mn, pour qu'ils soient fondants.
■ En fin de cuisson, versez sur les oignons la sauce soja et saupoudrez le sucre. Réservez.
■ Épluchez avec un économe les patates douces et détaillez-les en frites. Faites-les cuire à la friteuse ou dans une poêle, avec au moins 4 cm d'huile de friture, pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient cuites et dorées. Salez-les. Réservez au chaud.
■ Dans une grande poêle, faites saisir à feu vif les noisettes d'agneau dans un peu d'huile d'olive. Poivrez-les et ajoutez la sauce.
■ Servez les noisettes d'agneau avec les frites de patate douce.

ACCOMPAGNEZ D'UN CHINON.

NOTA BENE
Si la sauce est un peu liquide, vous pouvez l'épaissir avec une noisette de beurre.

Menetou-salon S'EST FAIT UN NOM

Pendant l'hiver, les sarments de vigne sont coupés.

Comment exister quand on est satellite du sancerre, la star du Centre-Loire? Un terroir a su tirer son épingle du jeu…

Texte Claudine Abitbol. Photos David Japy.

Vivre dans l'ombre du sancerre, un vin mondialement connu n'est pas chose facile, même si on situe mieux l'AOC menetou-salon, un croissant entre Sancerre et Bourges. Mais attention aux clichés du « petit sancerre moins cher… ». Il est vrai qu'avant la Seconde Guerre mondiale, sur cette terre paysanne et pauvre où l'on se nourrissait de galettes de pomme de terre, d'œufs meurette et de brochets pêchés dans la Loire ou le Cher, ce pays berrichon sortait surtout des rouges un peu rudes qui se nommaient « coteaux sancerrois ». Mais qu'importe, puisque l'économie locale tournait autour des céréales et des pommes du Berry. Aujourd'hui, la réputation du menetou-salon se joue avec des blancs majoritaires (2,2 millions de bouteilles), et produit toujours du pinot noir en rouge (35%) et en rosé (5%). Le sauvignon blanc planté en masse aux riches heures de la viticulture, dans les années 70 et 80, aux notes d'agrumes, de menthe, de poivre et de fleurs blanches, est plus adapté à ce sol calcaire de type chablisien (petites huîtres sédimentaires du Kimméridgien) des dix communes de l'AOC (Menetou-Salon, Parassy, Morogues, Humbligny, etc.). Des blancs d'apéro (11° à 13°), à marier aux fruits de mer, aux poissons, aux viandes blanches et aux fromages régionaux (crottin de Chavignol, Selles-sur-Cher, Valençay, Pouligny-Saint-Pierre…) comme les vins alentour, quincy, reuilly, pouilly-fumé, pouilly-sur-Loire, coteaux-du-giennois, châteaumeillant.

Écouter ses vignes

Mais depuis dix ans, la typicité des vins a bien changé. C'est la raison pour laquelle à Menetou-Salon, on n'est plus très à l'aise avec cette réputation de « petit frère de Sancerre » même si elle a remorqué l'appellation pendant la crise des années 90, avec le gel de 1991, la surproduction de 1992, le mauvais temps de 1993, 1994 et 1995. Dès 1997 et 1998, les exploitants retroussent leur manche pour « coller à la demande qualitative d'un consommateur plus amateur », précise Benoît Roumet, le président du Bureau interprofessionnel des vins du Centre-Loire (BIVC). La génération des 30-40 ans décide alors d'élaborer des blancs plus tendus, plus purs, plus nets, plus riches et des rouges à la fois plus élégants et de meilleure garde. Parmi eux, Anne Pellé, du Domaine Henry Pellé, qui s'appuie sur son fils Paul-Henry et l'œnologue maison, Julien Zernot. « Dans les années 80, on a tous écouté nos caves, explique Anne Pellé, en porte-parole ■■■

Le Domaine de l'Ermitage est l'un des rares vignobles à être vendangé intégralement à la main.

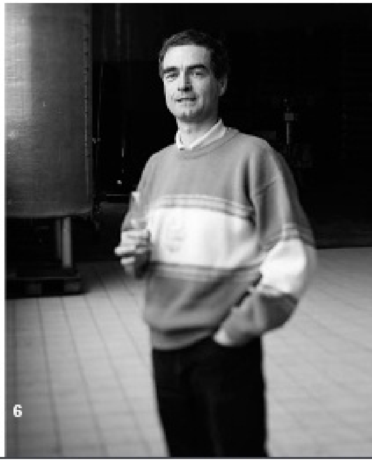
PATRICIA TEILLER
Du vin par amour

Patricia Teiller, œnologue, incarne cette nouvelle génération de vignerons qui s'investit dans un domaine familial et l'enrichit par sa jeunesse. « J'aime les vins qui ne montrent pas tout de suite tout ce qu'ils ont », dit-elle malicieuse. Un discours d'autant plus agréable à entendre que l'on reproche aux vins de menetou-salon leur manque de capacité à vieillir et à gagner en complexité. Acquise à la philosophie de son professeur d'œnologie de la faculté de Bordeaux, Denis Dubourdieu, Patricia, 30 ans, applique à la lettre son enseignement. « J'ai appris à être pointilleuse de la vigne au chai », dit-elle. La fille de Jean-Jacques Teiller, président de l'AOC pendant quatre ans, poursuit avec enthousiasme la conduite d'un vignoble de 17 ha, situé sur les meilleurs coteaux de l'appellation. Bien qu'elle ne se destinait pas au vin mais au sport comme le laisse deviner son allure athlétique, elle trouve sa vocation à Beaune (en BTS « viti-œno ») où elle rencontre son mari Olivier Luneau. C'est ainsi qu'ils mènent, en couple et en famille, les vinifications des cuvées classiques et des cuvées originales comme Mademoiselle T (comme Teiller), un blanc élégant doté d'une belle minéralité après un an d'élevage sur lies. En rouge la cuvée Hommage (au grand-père) est très typée pinot noir (cassis, épices, violette), fine et structurée. Et depuis 2004, la cuvée de Patricia et Olivier Luneau, Rencontre, un blanc boisé, (une première au Domaine Teiller !), minéral, exotique et gourmand qui se laisse vieillir cinq ans minimum et se déguster à 12°C-13°C avec des poissons en sauce, des saint-jacques, des volailles et viandes blanches en sauce. Patricia Teillier est Mademoiselle « T » comme Terroir.

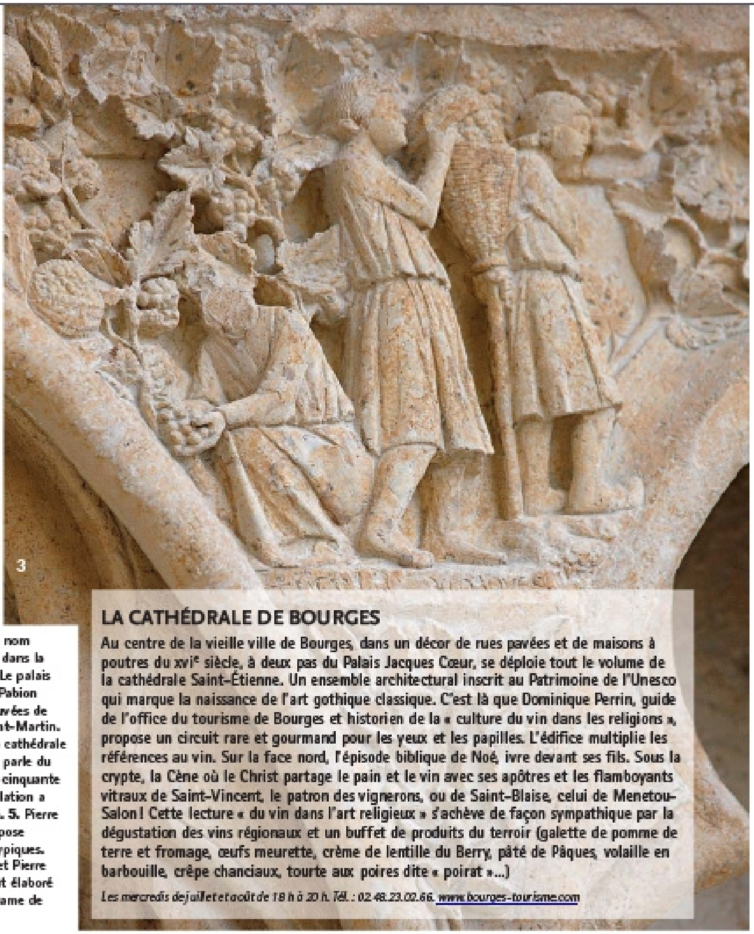
« Mademoiselle T » (agrumes, fleurs blanches), un blanc idéal dès l'apéritif. 9,80 €. Domaine Teiller, 13, route de la Gare, 18510 Menetou-Salon. Tél. : 02.48.64.80.71. www.domaine-teiller.fr

Majoritairement travaillé en blanc, le vignoble propose aussi des rouges hors normes.

1. Bourges, sa vieille ville aux rues pavées, et surtout sa magnifique cathédrale.
2. L'appellation menetou-salon, c'est 420 hectares travaillés par 70 vignerons.



1. À La Tour Saint-Martin, les vins blancs sont bien tendus et frais. 2. Jean-Philippe Louis, maître de chais du Domaine Gilbert, le seul à travailler en bio sur cette appellation. 3. Albane et Bertrand Minchin ont quitté le monde des céréales pour celui du vin. 4. Francis Audiot compte parmi les vignerons qui ont redoré le blason de l'appellation. 5. Géraud de la Farge, domaine de l'Ermitage, un personnage de caractère. 6. Jean-Michel Chavet utilise son expérience d'arboriculteur dans son travail de la vigne.



1. Pellé, un nom prestigieux dans la région. 2. Le palais de Sylvain Pabion guide les cuvées de la Tour Saint-Martin. 3. Même la cathédrale de Bourges parle du vin ! 4. En cinquante ans, l'appellation a bien évolué. 5. Pierre Jacolin propose des vins atypiques. 6. Isabelle et Pierre Clément ont élaboré une belle Dame de Châtenoy.

LA CATHÉDRALE DE BOURGES

Au centre de la vieille ville de Bourges, dans un décor de rues pavées et de maisons à poutres du XVIe siècle, à deux pas du Palais Jacques Cœur, se déploie tout le volume de la cathédrale Saint-Étienne. Un ensemble architectural inscrit au Patrimoine de l'Unesco qui marque la naissance de l'art gothique classique. C'est là que Dominique Perrin, guide de l'office du tourisme de Bourges et historien de la « culture du vin dans les religions », propose un circuit rare et gourmand pour les yeux et les papilles. L'édifice multiplie les références au vin. Sur la face nord, l'épisode biblique de Noé, ivre devant ses fils. Sous la crypte, la Cène où le Christ partage le pain et le vin avec ses apôtres et les flamboyants vitraux de Saint-Vincent, le patron des vignerons, ou de Saint-Blaise, celui de Menetou-Salon ! Cette lecture « du vin dans l'art religieux » s'achève de façon sympathique par la dégustation des vins régionaux et un buffet de produits du terroir (galette de pomme de terre et fromage, œufs meurette, crème de lentille du Berry, pâté de Pâques, volaille en barbouille, crêpe chanciaux, tourte aux poires dite « poirat »...)

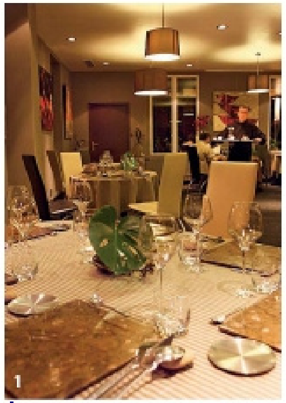
Les mercredis de juillet et août de 18 h à 20 h. Tél. : 02.48.23.02.66. www.bourges-tourisme.com

■■■ improvisé du vignoble : achat de cuves Inox thermo-régulées, de pompes pneumatiques… Maintenant, on écoute nos vignes pour s'orienter vers plus de naturel : plus de lutte raisonnée, labourage, taille, maturité du raisin… pour faire parler le terroir et pas seulement les arômes. » Les Pellé ont toujours été précurseurs, déjà avec le grand-père visionnaire, l'un des fondateurs de l'AOC en 1959, qui a su identifier et valoriser certaines zones comme Morogues, un terroir en altitude. En 2009, ce domaine produit de vrais vins de garde, destinés à la haute gastronomie avec une vinification parcellaire qui donne des cuvées pointues. Une nouvelle image de menetou-salon est née !

La belle cinquantaine

Au Domaine Gilbert, Philippe Gilbert a tout misé sur le « bio ». Il est le seul à afficher ce label en 2009. Ce qui l'implique dans une philosophie du « tout-qualité » (meilleure date de vendange, meilleure extraction pour éviter des tanins durs, meilleure contenance des fûts de chêne, etc.) avec « une recherche de précision » à tous les niveaux. Plus de terroir, moins de soufre, un élevage en barrique plus délicat à l'instar des Renardières, une cuvée hors norme qui renouvelle le genre des rouges de l'AOC qui montent en gamme. « Depuis 1998, on a changé de style », confirme son maître de chais Jean-Philippe Louis. À Menetou-Salon, on ne se prend pas au sérieux mais on fait les choses sérieusement. Bertrand Minchin, Géraud de la Farge, Jean-Michel Chavet, Pierre Jacolin et bien d'autres offrent ainsi à l'AOC une seconde chance, l'année de son cinquantième anniversaire… ✤

Bureau Inter-professionnel Vins du Centre, 9, Route Chavignol, 18300 Chavignol. Tél : 0248.78.51.07. www.vins-centre-loire.com



1. Accueil chaleureux avec Madame et assiette étoilée avec Monsieur, au Piet à Terre.
2. Ambiance « comme à la maison » en compagnie de Marie-Claude au Cheul'zib.

OÙ MANGER ?

LE PIET À TERRE
Cette table crée l'événement à Bourges depuis l'arrivée du chef étoilé de Châteaumeillant, Thierry Finet, qui a également ouvert un cours de cuisine avec sa femme. Ambiance design-artistique et plats de haute volée. Menu de 34 € à 129 €. Carte des vins fabuleuse.
44, bd Lahitolle, 18000 Bourges.
Tél. : 02.48.67.95.60.

L'ENDROIT
Déco médiévale dans ce restaurant de cuisine française moderne accolé au mur de la cathédrale. Petit menu à 19,90 € et grand menu à 24,90 €. Une carte des vins à étoffer...
108, rue Bourbonnoux, 18000 Bourges.
Tél. : 02.48.24.23.59.

LE GRÈS DES OUCHES (« PETIT VERGER »)
Au cœur du vignoble de menetou-salon, cuisine à base de produits régionaux (lentilles du Berry, granité de vin blanc, crottin de Chavignol). Menus à 23 € et 28 €.
Le Bourg, 18220 Morogues.
Tél. : 02.48.64.17.51.

CHEU'L ZIB
Vieille auberge tenue par Marie-Claude Fontaine, une figure locale, qui nous reçoit comme si c'était un repas de famille. Les plats mijotés sur la cuisinière à bois se mangent à la bonne franquette, au coude à coude avec ses voisins. Un lieu dans son jus et des recettes inchangés depuis 71 ans : brochet à la crème, coq au vin, salami de canard. Menus de 28 à 39 €.
Route des Aix, 18510 Menetou-Salou.
Tél. : 02.48.64.81.20.

OÙ DORMIR ?

LE CÈDRE BLEU
Cette confortable demeure du XIXe siècle est une maison d'hôtes à deux pas du centre historique de Bourges. Trois chambres et une suite pour quatre. Décoration soignée par Michèle. Petit-déjeuner princier. 75 € pour deux personnes (petit déjeuner compris)
14, rue Voltaire, 18000 Bourges.
Tél. : 02.48.25.07.37.
Rens. : lecedre-bleu@wanadoo.fr

DÉGUSTATION

DOMAINE PHILIPPE GILBERT
Les Renardières 2006

27 hectares certifiés AB (le seul bio en 2009) conduits par Philippe Gilbert depuis dix ans et l'œnologue Jean-Philippe Louis. Issu de vieilles vignes, ce rouge sanguin, élevé 12 mois en fût (bois discret), symbolise l'avenir de menetou-salon. Pinot noir ample et équilibré (gibier, sous-bois, cerise griotte, cacao). Un vin de garde, long, à carafer. Avec une belle pièce de viande. 19 €.
Les Faucards, 18510 Menetou-Salon. Tél. : 02.48.66.65.90.
www.domainephilippegilbert.fr

DOMAINE PELLÉ
Les Cris 2006

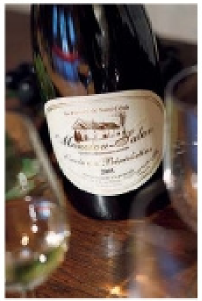
Un domaine de 10 ha, porte-drapeau du terroir, créé par le grand-père Henry Pellé, l'un des fondateurs de l'AOC, mené au « naturel » et vinifié à la parcelle comme ce pinot noir « Les Cris » (on entendait jadis les cris des prisonniers de la tour du château de Morogues). Paul-Henry, 23 ans (le petit-fils), sa mère Anne et l'œnologue élaborent des vins rouges d'une grande vitalité. Un fruité persistant avec un grain et des tanins fins. 18 €.
18220 Morogues.
Tél. : 02.48.64.42.48.
www.henry-pelle.com

LA TOUR SAINT-MARTIN
Honorine 2007

Ex-céréaliers en Champagne berrichonne, Bertrand Minchin et son épouse Albane sont vignerons depuis 1994. Ils habitent au lieu-dit Saint-Martin, à l'extérieur de l'AOC, mais ont acheté des vignes à Morogues. Bertrand Minchin, bien conseillé par l'œnologue Sylvain Pabion, produit des blancs tendus et frais comme cette cuvée Honorine (cristalline, précise, citronnée et truffée) idéale avec un poisson. 17,50 €.

18340 Crosses.
Tél. : 02.48.25.02.95.
tour.saint.martin@wanadoo.fr

PRIEURÉ DE SAINT-CÉOLS



Cuvée des Bénédictins 2005
Ex-producteur de pommes, Pierre Jacolin a planté ses vignes en 1986 et vendangé en 1993. Atypiques, ses blancs sont presque translucides. Au nez, une pureté aromatique (florale et anisée, résineux) et une minéralité tranchante en bouche, prometteuse, élégante et puissante. Sa démarche très « raisonnée » sans être bio fait des vins à l'ancienne (naturels). À noter, sa crème de cassis exceptionnelle ! 8,20 €.
Le Prieuré, 18220 Saint-Céols.
Tél. : 02.48.64.40.75.
www.prieuredesaintceols.fr

DOMAINE DE CHÂTENOY
La Dame de Châtenoy 2007

Isabelle et Pierre Clément exploitent 65 ha de vignes (2/3 de sauvignon blanc) réparties sur quelques communes du terroir en « lutte raisonnée ». Cette vieille vigne (jusqu'à 50 ans), vendangée à très haute maturité (richesse et gras) affiche la classe d'une grande dame ! Citron et aubépine dominent, parfait avec viandes blanches ou fromages. 11 €.
18510 Menetou-Salon.
Tél. : 02 48 66 68 70.
www.domainedechatenoy.com

DOMAINE DE COQUIN
Cuvée Héloïse 2007 et Classique 2007

Francis Audiot, 5e génération, transmet l'amour de son métier à ses filles, jusqu'à donner leur nom à ses cuvées. Le rouge Classique (cerise, framboise...), vin de copain, se laisse déguster jeune. Note de pierre à fusil pour le blanc Héloïse, issu de vieilles vignes (avec fromages de chèvre). Réussite pour ces vins à bon rapport qualité/prix. 6,40 € et 6,70 €.

18510 Menetou-Salon.
Tél. : 02.48.64.80.46.

DOMAINE CHAVET
Cuvée Exception 2007

En agriculture "intégrée" (label QualitTerre), Jean-Michel Chavet et son frère exploitent un domaine de 25 ha avec l'expérience acquise d'arboriculteur. « Anti-fût de chêne », Jean-Michel ne veut pas maquiller son vin blanc, sauf si le bois est fondu comme dans cette cuvée structurée, enrobée et fraîche, idéale avec des coquilles Saint-Jacques. Il propose aussi de grandes contenances. 8,70 €.
Route de Bourges,
18510 Menetou-Salon.
Tél. : 02.48.64.80.87.
www.chavet-vins.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

O F F R E S   S P É C I A L E S   L E C T E U R S

Offre Club limitée au 30 juin 2009 dans la limite des stocks disponibles

Club SAVEURS
des amateurs de vins

ANJOU VAL DE LOIRE
CHÂTEAU SOUCHERIE

COTEAUX DU LAYON VIEILLES VIGNES 2007

12 bouteilles :
Livraison au domicile offerte
5% de remise pour
24 bouteilles commandées

149€ TTC *au lieu de* ~~173€~~

SAVEURS • recommandé par

« Une douceur de Loire »

Par une après-midi ensoleillée du 25 octobre, nous partîmes ramasser les raisins «nobles» de nos plus belles et vieilles vignes de Chenin du Château Soucherie.

Les brumes matinales et le soleil du mois d'octobre venaient nous livrer ce que nous attendions avec envie. Les jus de ces fruits furent mis en barrique après un pressurage délicat de plusieurs heures. Sa richesse se laisse attendrir pour son acidité et minéralité de nos terroirs de schiste.

CHAMPAGNE
CHAMPAGNE BOIZEL

CHAMPAGNE

6 bouteilles :
Livraison offerte
+ 5% de remise
3 bouteilles Champagne Boizel Brut Réserve
3 bouteilles Champagne Boizel Brut Millésime 2000

149€ TTC *au lieu de* ~~173,40 €~~

SAVEURS • recommandé par

« Un siècle et demi d'exigence ... »

« Depuis cinq générations, ma famille se consacre à l'élaboration de grands Champagnes avec exigence et passion. La vinification est conduite avec un soin extrême pour protéger les arômes délicats des trois cépages champenois. L'assemblage est le moment essentiel : un maître-mot l'équilibre. Après un long vieillissement dans nos caveaux, nos cuvées expriment une délicatesse et une finesse remarquables, associées à ce merveilleux fondu que recherchent les amateurs : ces Champagnes rares sont régulièrement distingués par les professionnels du monde entier. » Evelyne Roques-Boizel

VALLÉE DU RHÔNE
CHÂTEAU LA VERRERIE

AOC LUBÉRON

12 bouteilles :
Livraison au domicile offerte
6 bouteilles Château LA VERRERIE Rouge 2004
6 bouteilles Château LA VERRERIE Rosé 2008

132€ TTC *au lieu de* ~~174€~~

SAVEURS • recommandé par

« L'Histoire d'une passion... »
par Jean Louis Descours

« Château La Verrerie est situé à Puget sur Durance au Sud du massif du Lubéron.

En 1981, je m'éprends de cette terre privilégiée. Les vignes s'étendent sur 30 ha et la vinification se fait à la cave coopérative. Avec mon fils Gérard, nous décidons de construire un chai de vinification et d'agrandir le domaine à 55 ha. Notre pari étant de réaliser toutes les virtualités d'un très grand vin. Aujourd'hui, mes équipes sont animées du même esprit de rigueur et de qualité. »

BOURGOGNE CHABLIS
DOMAINE DE LA BOISSONNEUSE

CHABLIS 2007

12 bouteilles :
Livraison au domicile offerte à partir de 24 bouteilles
Soit pour 24 bouteilles 361 € TTC au lieu de ~~386€~~ TTC

193€ TTC

SAVEURS • recommandé par

« Une conduite en Biodynamie... »

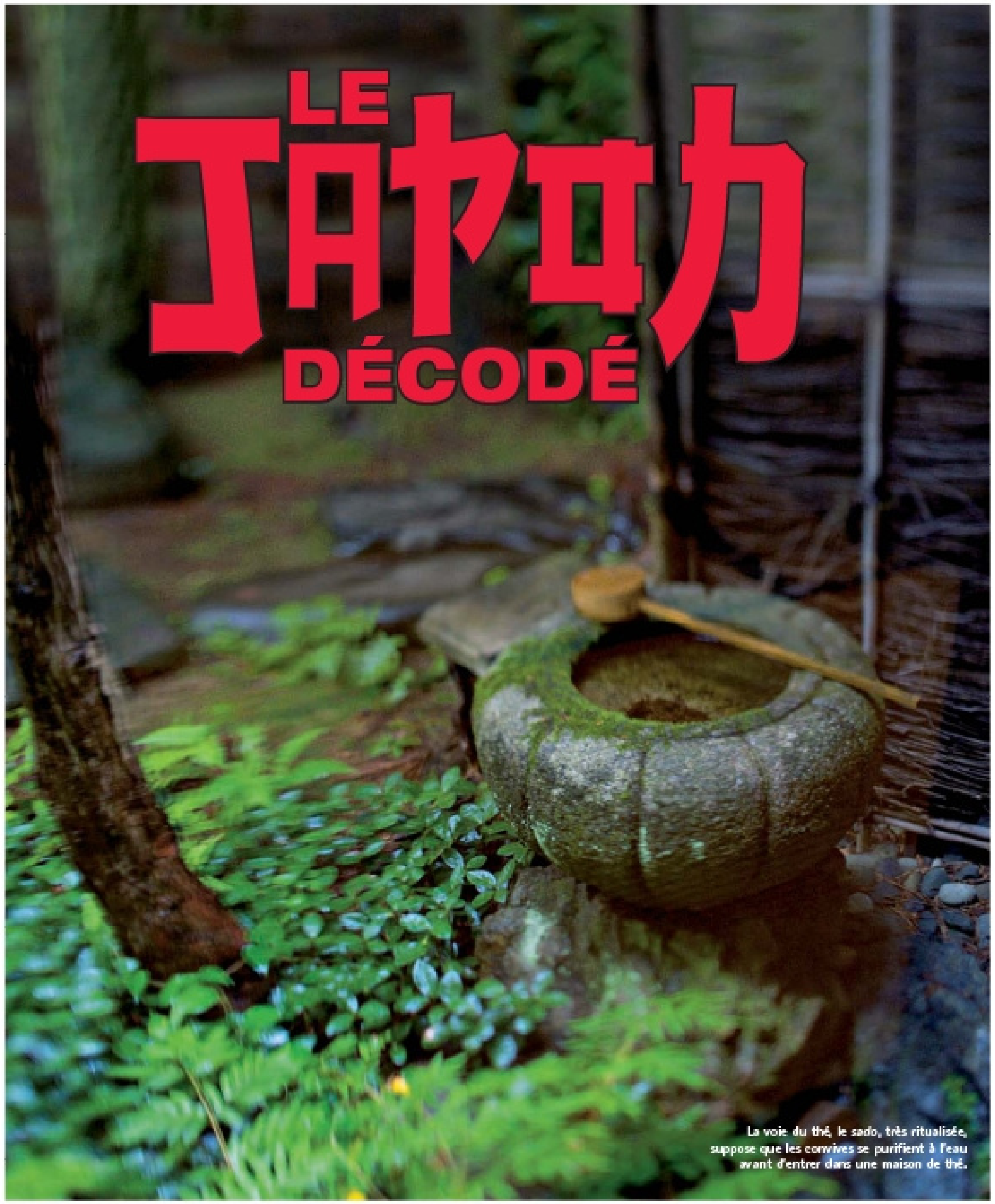
Depuis l'année 1999, dans le prolongement de sa philosophie basée sur le plus grand respect de la terre, Julien Brocard, a décidé de conduire en biodynamie la culture et la vinification du domaine de la Boissonneuse afin de sublimer son terroir. Le terme biodynamie provient du grec « bios » (la vie) et « dynamis » (l'énergie).

Il en résulte des vins résolument fermes, structurés qui ont l'aptitude au vieillissement. Ces vins racés, très minéraux, invitent le dégustateur à un voyage dans le temps.

Pour vous conseiller un N° vert gratuit :
0800 800 231

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

LE JAPON DÉCODÉ



La voie du thé, le sado, très ritualisée, suppose que les convives se purifient à l'eau avant d'entrer dans une maison de thé.

Dans « l'empire des signes », la culture des sens reste souvent énigmatique. À table, vous n'y comprendrez rien si ce n'est que la beauté, la fraîcheur et la diversité des préparations en font une des meilleures cuisines du monde.

Texte Emmanuelle Jary. Photos Jean-François Mallet.

FICHE PAGE 131 TEMPURA

Les beignets de tempura sont une des composantes du menu *kaiseki*.

Avant de partir, on nous avait dit : « Le Japon, c'est l'exotisme assuré. » Affirmation illustrée illico par un exemple : « On vous donne parfois rendez-vous à 11 h 47 ! » L'extrême ponctualité y est en effet une des règles du savoir-vivre à laquelle on ne peut se soustraire sous peine de perdre l'estime des personnes. Arrivés au Japon, nous étions donc prêts pour l'étonnement. Ce pays est très industrialisé, aussi une première approche ne donne pas l'impression d'être en présence d'une culture différente. Embouteillages, marées humaines, immenses centres commerciaux : ni plus ni moins qu'une grande métropole asiatique. Il faut du temps pour comprendre qu'on n'y comprend rien.

Le Japon est un pays industrialisé mais nullement occidentalisé. L'Occident est certes présent au pays du Levant : c'est bien connu les Japonais ont un goût prononcé pour les marques européennes de luxe. La cuisine française y est largement représentée. Beaucoup de grands chefs ont ouvert un restaurant à Tokyo ou à Osaka. Pierre Hermé, Pierre Troisgros, Fauchon, Lenôtre, tous ont un stand dans les sous-sols des grands magasins réservés à l'alimentation. À première vue, rien de bien nouveau. Tentez cependant d'acheter une religieuse au chocolat, un macaron ou une simple paire de baguettes et le dépaysement commence.

Une courbette par-ci, une courbette par-là

Tout prend un temps fou. On vous demande de choisir la couleur du packaging qui semble plus important que le contenu. Il faut observer l'extrême précaution avec laquelle la vendeuse plie le papier. À la caisse, on vous rend votre carte de crédit préalablement posée sur un petit plateau qu'on vous tend des deux mains en accompagnant le geste d'une inclinaison du corps. Les Japonais s'inclinent souvent. Ainsi en quittant un centre commercial, chaque employé fait une courbette. Devant qui, quoi ? Rien ni personne, pense-t-on à tort. Il salue la ■■■

Le moment de l'emballage fait appel à tout un cérémonial.

SOBA À L'OMBLE CHEVALIER

Un plat copieux

Préparation : 45 mn + 12 h de repos. Cuisson : 2 mn pour les soba + 5 mn pour le poisson. Pour 4 personnes :

■ 200 g de nouilles japonaises soba ■ 4 petits ombles chevalier ■ 5 c. à soupe de bonite séchée (katsuobushi) ■ 1 litre d'eau ■ 4 ciboules ■ 2 gousses d'ail ■ 5 c. à soupe de sauce soja japonaise ■ 3 c. à soupe de tamari ■ 5 c. à soupe de saké japonais ■ 100 g de kombu ■ 5 shiitakés séchés ■ 1 rouleau de pâte de poisson, en vente dans les épiceries japonaises (facultatif)

■ La veille, mettez les shiitakés à tremper dans un petit saladier d'eau froide.

■ Placez le kombu, préalablement entaillé, dans 1 litre d'eau froide et chauffez à feu doux.

■ Retirez l'algue juste avant l'ébullition, puis ajoutez la bonite séchée et laissez mijoter 5 mn à feu très doux.

■ Écumez et filtrez le bouillon, puis ajoutez-y la sauce soja, le saké et le tamari, puis réservez-le au chaud.

■ Épluchez et hachez l'ail, lavez et émincez la ciboule.

■ Faites cuire les poissons 5 mn dans de l'eau bouillante salée.

■ Faites cuire les nouilles soba 2 mn dans de l'eau bouillante, égouttez et rafraîchissez-les.

■ Répartissez les nouilles dans 4 grands bols. Disposez les poissons, ajoutez l'ail, les champignons, la ciboule hachée et éventuellement 1 ou 2 lamelles de pâte de poisson. Chauffez le bouillon, répartissez-le dans les bols et dégustez.

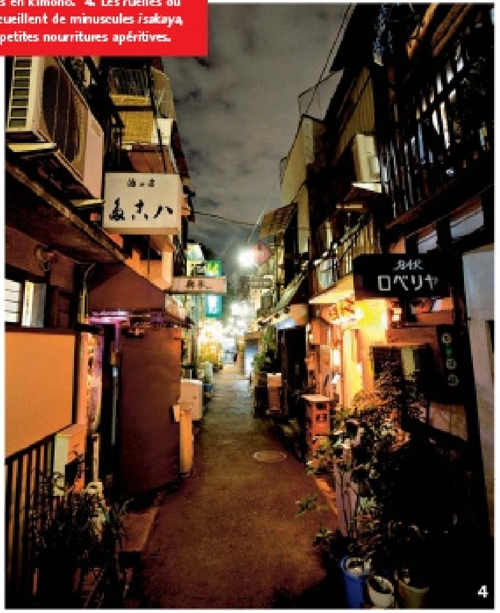
Accompagnez d'un pouilly-fumé.

Conseil. On peut remplacer l'omble chevalier par des filets de saumon ou de truite.

1

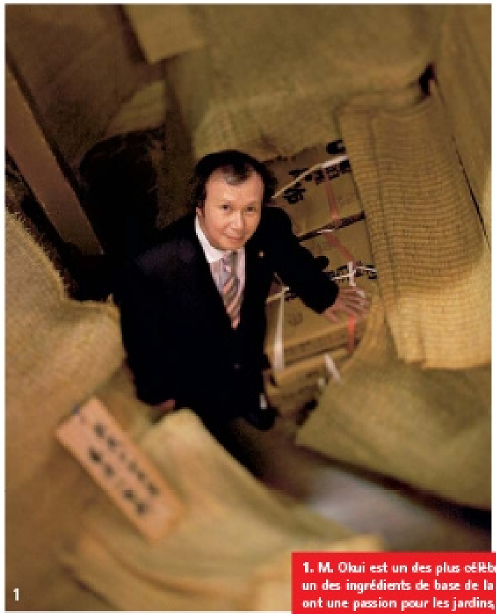
2

3



4

1. Des écolières visitent le jardin de pierres du Ryokan-ji à Kyoto, un des plus célèbres du Japon. 2. À Kobe, la viande de bœuf est cuite sur une plaque chauffante appelée *teppanyaki*. 3. À Kyoto, il n'est pas rare de voir des femmes en kimono. 4. Les ruelles du quartier de Golden Gai à Tokyo accueillent de minuscules *isakaya*, des bars où l'on boit et mange de petites nourritures apéritives.



1

2

3

4

1. M. Okui est un des plus célèbres affineurs d'algues kombu, un des ingrédients de base de la cuisine japonaise. 2. Les Japonais ont une passion pour les jardins, qu'ils entretiennent avec minutie. 3. La nature est souvent présente à proximité des restaurants car la cuisine est une transposition dans l'assiette de la saison et de ses couleurs. 4. Dans le quartier des geishas de Kanazawa, un chauffeur attend l'une d'elles.

collectivité, tout comme le contrôleur du train salue le wagon en entrant et en sortant. Ainsi l'exotisme est à chercher dans les règles de vie en société et dans les rapports interpersonnels. À table en particulier, l'inconnu vous fait face tant dans l'assiette que dans les manières. Il y eut d'abord l'étrangeté des textures. Le mou, le gluant, le visqueux, le spongieux y sont très appréciés. Au Japon, c'est bien souvent comme si vous mangiez les yeux fermés. Vous aurez beau retourner l'aliment dans tous les sens, vous ne saurez pas s'il s'agit d'une algue, d'un légume ou d'un poisson. Une fois en bouche, vous n'en saurez pas davantage. Comment reconnaître de l'intestin de concombre de mer, des noix de ginkgo, de la nageoire de thon, des alevins de sardines, une des nombreuses variétés d'algues, d'ignames, de champignons… ? Le palais demeure aveugle et si les yeux ne vous permettent pas de reconnaître un aliment, ils vous aident à accepter de manger l'inconnu tant l'esthétique est une valeur cardinale de cette cuisine. À l'automne, les aliments prendront la forme d'une feuille d'érable. Les fleurs de cerisiers viennent décorer les assiettes au printemps. « La cuisine doit permettre de ressentir la saison dans l'assiette en la recomposant », nous confia un cuisinier.

Dégustation du thé, mode d'emploi

Ce qu'il y a dans le bol est une chose, comment tenir le bol en est une autre. Les impairs sont fréquents. Comment se saisir des baguettes et les reposer avec élégance ? Certains contenants peuvent être approchés de la bouche, d'autres non. Les baguettes ne doivent jamais être plantées dans le riz car ce geste est effectué lors des enterrements. Il est conseillé de faire du bruit en mangeant ses nouilles mais il est convenable d'éviter les bruits pour les autres préparations. Le cérémonial du thé est particulièrement codifié. Le bol empli de thé vert est déposé devant vous sous sa plus jolie face. Avant de le saisir, il convient de

De la nageoire de thon, des alevins de sardine, des noix de ginkgo...

FILETS D'ANGUILLE CARAMÉLISÉS

Excellent

Préparation : 45 mn + 30 mn de repos. Cuisson : 25 mn.
Pour 4 personnes :

■ 1,5 kg de filets d'anguille ■ 10 c. à soupe de sauce soja japonaise ■ 10 c. à soupe de mirin (vin japonais) ■ 8 c. à soupe de saké ■ 20 g de sucre en poudre ■ 300 g de riz japonais ou de riz rond ■ 450 g d'eau

■ Lavez 3 fois, à l'eau claire, le riz et laissez-le reposer 30 mn dans de l'eau pas trop froide, puis faites-le cuire au *rice cooker* ou dans une casserole.
■ Pendant ce temps, portez le mirin et le saké à ébullition. Laissez mijoter à feu doux quelques minutes.
■ Ajoutez la sauce soja et le sucre, puis laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que la sauce épaississe. La sauce doit napper, avec une bonne épaisseur, le dos de la cuillère.
■ Découpez les filets d'anguille en plusieurs morceaux, retirez la peau noire, les arêtes et les cartilages.
■ Disposez les filets d'anguille dans un grand plat creux. Badigeonnez-les de sauce à l'aide d'un pinceau et laissez mariner quelques minutes.
■ Placez les filets de poisson quelques minutes sous le gril du four pour les laquer. Recommencez 4 ou 5 fois à badigeonner et à passer le poisson au gril afin d'obtenir une couche, onctueuse, lisse et brillante.
■ Garnissez 4 bols individuels de riz. Répartissez les filets d'anguille sur le riz et dégustez.

Accompagnez d'un volnay.

Conseil. Si vous ne trouvez pas de filets d'anguille fraîche, vous pouvez prendre des filets d'anguille fumée ou des filets de maquereau.

■■■ le tourner de manière à présenter cette face aux yeux de votre hôte. Vous portez ensuite le bol à votre bouche. En fin d'absorption, il faut aspirer la dernière gorgée en émettant un petit bruit, preuve que vous n'en laissez pas une goutte. Essuyez le rebord du bol à l'aide de l'index et du pouce avant de le reposer. Tournez-le à nouveau de manière à présenter la meilleure face devant vous comme l'avait préalablement fait votre hôte. La cérémonie du thé est accompagnée de quelques petits gâteaux à la texture crayeuse, au goût très sucrée, fort déplaisants mais dont le rôle est de contrebalancer l'amertume prononcée du thé.

Une fois vers soi, une fois vers l'autre

Les Japonais n'aiment pas boire sans manger. Aussi on se rend dans une *izakaya* pour boire une bière, un saké ou un mirin (un saké doux), mais on y mange également de petites nourritures comme des dés d'omelette, quelques brochettes de viandes ou des préparations plus conséquentes comme des *okonomiyaki* (crêpes fourrées de viandes, légumes, poissons… typiques d'Osaka). À chaque établissement, sa cuisine. Il y a des restaurants à *sushi*, des restaurants à *yakitori*, des restaurants d'anguille, des *sobaya* (où l'on fabrique et sert des *soba*, les nouilles à base de farine de sarrasin…). Lors de la cérémonie du thé, il est courant que l'on mange la cuisine *kaiseki*, traditionnelle de Kyoto. L'idéogramme représentant cette cuisine se décompose en deux parties dont l'une désigne l'estomac sur lequel les moines plaçaient autrefois une pierre chaude afin de tromper leur faim. Ainsi entend-on signifier qu'il s'agit d'une cuisine très simple qui est en réalité d'une très grande complexité dans son élaboration. Le Japon est « l'empire des signes » plus que des sens. Question de point de vue. À table encore, vous apprendrez que le regard porté sur chaque chose est culturel. « Comme c'est joli, comme c'est bon mais qu'est-ce donc? » L'interprète m'explique : « C'est une algue verte qu'on appelle *aonori*. » Et tout naturellement celle-ci ajoute : « *Ao* signifie bleu, et *nori* algue. » À ces mots, je lève la tête, le visage grimaçant d'incompréhension. « Parfois en japonais, pour dire vert, on dit bleu », me précise-t-elle. Je reste perplexe un moment. Puis je comprends avec cet infime détail combien la culture japonaise est étrangère mais fascinante à nos yeux. J'ai alors renoncé à comprendre l'incompréhensible. ❖

Lexique gastronomique

La cuisine japonaise est à la fois régionale et saisonnière. Voici quelques classiques afin de vous repérer dans ce dédale culinaire.

- **SUSHI :** boulettes de riz rehaussées de poissons crus ou cuits.
- **SASHIMI :** poissons crus.
- **YAKITORI :** petites brochettes grillées.
- **TEPPANYAKI :** procédé consistant à faire griller les aliments sur une plaque chauffante devant les convives.
- **CUISINE SHOJIN :** cuisine végétarienne préparée à l'origine dans les temples bouddhistes.
- **FUGU :** poisson enfermant dans son foie ou ses intestins un poison très toxique. Seuls les cuisiniers possédant une licence sont habilités à le cuisiner.
- **TEMPURA :** friture de poissons ou de légumes.
- **SOBA :** fines nouilles à la farine de sarrasin.
- **UDON :** grosses nouilles à la farine de blé.
- **SHABU SHABU :** plat composé de lamelles de bœuf et de légumes d'hiver, cuits dans un bouillon à base de dashi, puis trempés dans de la sauce soja agrémentée de daikon râpé (gros radis blanc), de sésame et parfois de jus de yuzu (agrume).
- **UNAGI (typique de Tokyo) :** anguille cuite à la vapeur, grillée puis recouverte d'une sauce légèrement sucrée, servie sur un bol de riz et accompagnée d'un bouillon dashi.

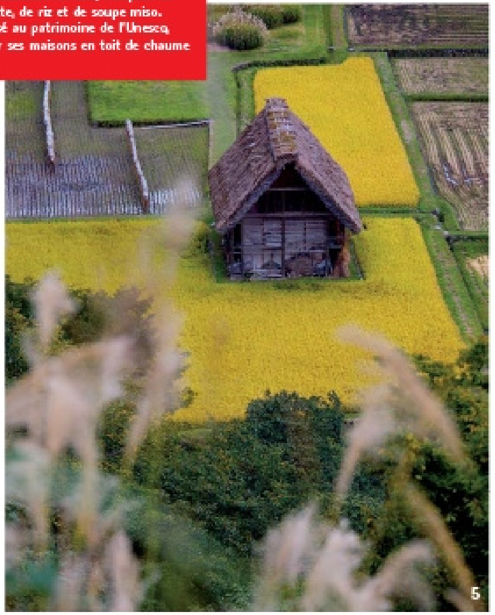
1

2

3

1. Un couple éleveur de bœuf de Hida, plus connu au Japon que celui de Kobe, dont la chair est tout autant persillée et savoureuse. **2.** Le Japon est un pays industrialisé mais pas du tout occidentalisé. **3.** Service du thé dans le magnifique Ryokan Asadaya. **4.** Le petit déjeuner traditionnel est salé, composé de poisson, d'algue, de tofu, d'omelette, de riz et de soupe miso. **5.** Le village de Shirakawago, classé au patrimoine de l'Unesco, est réputé dans tout le Japon pour ses maisons en toit de chaume et sa production de vers à soie.

4


5

SASHIMI DE BŒUF

Tendre à souhait

Préparation : 20 mn. Cuisson : 3 mn. Pour 4 personnes :

- 4 petits pavés (150 g) de bœuf japonais de Hida
- 150 g de daikon (radis japonais)
- 2 carottes
- 8 feuilles de basilic japonais (shiso)
- 8 c. à soupe de sauce soja japonaise
- 40 g de wasabi (en poudre ou en tube)
- Sel, poivre

- Épluchez et râpez les carottes et le daikon dans un robot avec une grille moyenne.
- Lavez et émincez finement la moitié des feuilles de shiso. Mélangez le daikon, les carottes et le shiso dans un saladier, salez, poivrez.
- Saisissez les pavés de bœuf, sans matière grasse et à feu vif, dans une grande poêle antiadhésive.
- Au bout d'1 mn de cuisson, la viande forme une croûte séchée. Salez, poivrez et retournez les pavés. Cuisez-les 1 mn de plus. Salez et poivrez de nouveau. Stoppez le feu et laissez refroidir.
- Découpez à l'aide d'un couteau bien aiguisé les filets de bœuf en très fines tranches régulières.
- Dressez les sashimi de bœuf sur un lit de légumes râpés, dans des assiettes individuelles. Ajoutez un peu de wasabi. Dégustez avec la sauce soja et le wasabi.

ACCOMPAGNEZ D'UN IRANCY.

CONSEIL

Si vous ne trouvez pas du bœuf de Hida, vous pouvez le remplacer par un filet de bœuf de race française.

Les saveurs de la cuisine japonaise

Contrairement aux Européens, les Japonais reconnaissent cinq saveurs de base : le sucré, l'acide, l'amer, le salé et l'umami. Cette dernière, repérée dans de nombreux aliments comme la tomate, le parmesan, est obtenue également en préparant le *dashi*, un bouillon confectionné avec du *kombu* séché (une variété d'algue poussant à Hokkaïdo) et du *katsuobushi* (bonite séchée) auxquels on ajoute parfois des champignons séchés, des shiitakés par exemple.
Le *dashi* est la préparation de base de la cuisine japonaise. L'umami est considéré comme une saveur verticale, profonde, qui permet de rehausser les quatre autres considérées comme plates et qui n'ont que le goût d'elles-mêmes. Le salé a un goût de salé, le sucré, de sucré etc.

PRATIQUE

Se renseigner
Office national du tourisme japonais, à Paris. Tél. : 01.42.96.20.29. www.tourisme-japon.fr.
1 € = 126,14 yen.

Y aller
JAL - Japan Airlines assure des vols directs vers Tokyo, Osaka et Nagoya, à partir de 1 155 € TTC. Rens. : 0810.747.700. www.fr.jal.com. En classe affaires, menu *kaiseki* délicieux pour une première approche de la cuisine nippone.

Voyage à la carte
Asia, le spécialiste du Japon, propose de nombreux séjours, notamment un circuit "Samouraïs et Jardins Zen" en petit groupe avec guide francophone, pension complète, vols internationaux et toutes les visites à Tokyo, Mont Fuji, Kyoto, Nara, Mont Koya. À partir de 3 587 € TTC/pers. Tél. : 01.44.41.50.10. www.asia.fr

LES HÔTELS

✔ Park Hyatt Tokyo, à Tokyo
3-7-1-2 Nishi Shinjuku, Tokyo. Tél. : (+ 81).35.322.12.34. www.tokyo.park.hyatt.com
L'hôtel est en passe de devenir mythique depuis que le film *Lost in Translation* y a été tourné. L'accueil est au top, le service diligent et les chambres de 45 m², d'un confort absolu. Superbe vue panoramique sur Tokyo. Excellent restaurant de cuisine *kaiseki*, le Kozue. Une de nos adresses préférées. Env. 47 600 yens.

Four Seasons Tokyo – Chinzan-So, à Tokyo
10-8, Sekiguchi 2-chome, Bunkyo-ku, Tokyo. Tél. : (+ 81).33.943.22.22 www.fourseasons.com/tokyo
Situé dans un quartier calme, au milieu d'un jardin japonais de 7 ha. Chambres spacieuses et confortables avec vue « zenifiante » sur le jardin. Env. 55 000 yens.

✔ Hyatt Regency, à Kyoto
644-2 Sanjusangendo-Mawari, Higashimaya-Ku. Tél. : (+81). 75.541.12.34. http://kyoto.regency.hyatt.com
Bien situé à 10 mn en voiture du quartier des geisha ou de la gare, cet établissement au confort international est un très bon choix pour passer quelques jours à explorer l'ancienne capitale impériale. Env. 40 000 yens.

Asadaya, à Ishikawa
23 Jukken-Machi, Kanazawa, Ishikawa. Tél. : (+ 81).76.231.22.28. www.asadaya.co.jp.
Ce ryokan très haut de gamme est d'un raffinement qui dépasse l'imagination. Il est tenu par des femmes en kimono pour qui l'art de recevoir n'a aucun secret. Chambres et salle de bains traditionnelle ou bain commun au choix. Cuisine *kaiseki* de haut niveau, belle carte de sakés, petits déjeuners japonais hors pair… Le luxe à l'état pur. La plus belle expérience de notre voyage. Env. 50 000 yens (dîner et petit déj. inclus).

Oyado Koto-No Yume, à Takayama
6-111 Hanasato-cho, 506-006 Gifu-Ken, Takayama. Tél. : (+81).05.77.32.04.27.
Ryokan sympathique et bonne cuisine. La taille et donc le prix des chambres se calculent en nombre de tatamis. 10 tatamis = 18 000 yens (dîner et petit-déj. inclus).

LES TABLES

Plaisir, à Kobe
2-11-5 Shimoyamate-dori, Chuo-KU, Kobe. Tél. : (+ 81).78.571.01.41. www.kobe-plaisir.jp
Un restaurant *teppanyaki* pour déguster une excellente viande de Kobe et dont la particularité est également de mettre en avant les légumes de différentes régions du Japon. À partir de 3 150 yens.

Yoshida Ya, à Tokyo
2-15-13 Higashi-ooi, Shinagawa-ku, Tokyo. Tél. : (+ 81).33.763.59.03.
Maison de *soba* (nouilles) de grande qualité dans un quartier résidentiel. Entre 1 000 et 3 000 yens.

Le quartier de Shinjuku, à Tokyo
Un entrelacs de petites rues appelé *Omoide Yokocho*, où différentes échoppes servent une cuisine extra (*soba-tempura*, anguilles…). Quelques blocs plus loin, d'autres ruelles encore plus petites et plus sombres regroupent de minuscules *izakaya* (Golden gai, le quartier en or), foncez !

Kojyu, à Tokyo
Daini Sanyuu Bldg 1. 8-5-25 Ginza Chyuouku. Tél. : (+ 81).36.215.95.44.
Trois étoiles au Michelin, un restaurant de cuisine *kaiseki* hors pair. Le grand voyage à table. À partir de 10 000 yens.

✔ Hyôtei, à Kyoto
35 Kusakawa-cho, Nanzenji, Sakyo ku. Tél. : (+ 81).75.771.41.16.
Un des plus célèbres et plus anciens restaurants du Japon (400 ans), qui se tient dans différentes petites maisons traditionnelles serties de jardins. Autrefois maison de thé, on y sert une cuisine *kaiseki* depuis quinze générations ! Menu *kaiseki* 20 000 yens env.

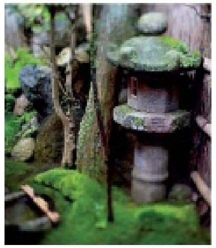
Issen Yoshoku, à Kyoto
Gion, Shijo Nawatedori Kado. Tél. : (+81).75.551.23.65.
À deux pas du quartier des geisha, spécialisé dans l'*okonomiyaki*. Bon marché. Env. 1 000 yens.

Kyoya, à Takayama
1-77-Ojin-machi, Takayamashi, Gifu. Tél. : 57.734.76.60.
Restaurant spécialisé dans la viande de boeuf de Hida, proche de celle de Kobe, cuite sur une variété de feuille de magnolia. À partir de 4 000 yens.

Chikurin, à Uji (près de Kyoto)
21, Uji-Renje. Tél. : (+ 81).77.421.70.39.
Cuisine *kaiseki*, notamment à base de thé matcha. Uji est célèbre pour ses plantations. Également pour le déjeuner des *bento-kaiseki*. Env. 10 000 yens.

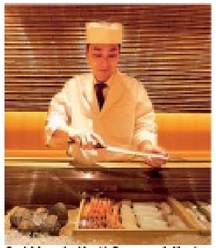
Sakura, New Otani, à Osaka
1-4-1 Shiromi, Chuo-Ku, Osaka. www.osaka.newotani.co.jp
Dominique Corby sert une excellente cuisine française épurée, aux allures japonaises dans les accompagnements, la présentation et les portions. Après vingt ans de passion pour ce pays, comment pourrait-il en être autrement ? À partir 5 000 yens au déjeuner et 13 000 yens au dîner.

Nagahori, à Osaka
Osaka shi-chuo-ku, uemachi 1-3. Tél : (+ 81).66.768.05.15.
Cuisine pas forcément très japonaise bien que le chef le soit et n'ait jamais voyagé, pas européenne non plus. Disons personnelle avec des produits d'une extraordinaire fraîcheur et carte de sakés très haut de gamme. À partir de 7 000 yens.



Lieu hors du commun, le Hyôtei.

Le Park Hyatt Tokyo, une légende.



Sushi bar du Hyatt Regency, à Kyoto.

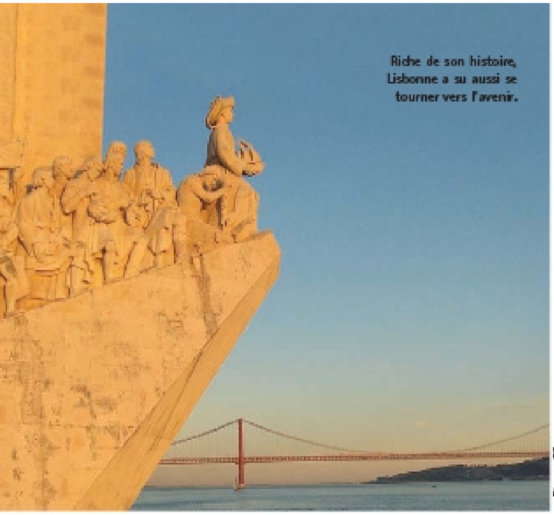
ZOOM

Marché alimentaire de Nishiki, à Kyoto (Nishiki tenman gu).
Kanbayashi-Sannyu, Byodoin Omote Sando, Uji. Tél. : (+ 81).77.421.28.38.
Vente de thés verts de grande qualité et dégustation.

Hakukokan, à Tokyo.
5-7-21 Minamiaoyama, Minatoku. Tél. : (+ 81).3.5464.0891. www.hakuichi.co.jp
Une fabrique de feuilles d'or destinées à l'alimentation.

Marché aux poissons de Tsukiji.
Dès 4 h, pour assister à l'arrivée et au découpage de centaines de poissons et crustacés.

Atelier Kutani Kosen Gama, à Kanazawa. *5-3-3 Nomachi. Tél. : (+81).76.241.09.02.*
Atelier de céramique depuis cinq générations.


Riche de son histoire, Lisbonne a su aussi se tourner vers l'avenir.

Photos DR.

3 jours à LISBONNE

Si la ville blanche a conservé tous les charmes de son passé, elle s'est aussi adaptée aux élans d'une Europe très tendance. *Par Renaud Richebé.*

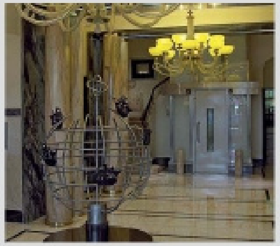
Capitale aux sept collines, baignée par le Tage, intensément médiévale et généreusement art déco, Lisbonne donne au visiteur l'occasion de traverser l'histoire portugaise. On s'imprègne d'art manuélin et baroque, on s'étonne aussi des réalisations de l'Expo'98. On se perd au hasard des ruelles de l'Alfama et musarde dans le Bairro Alto. On déambule le long des boutiques du Chiado, le quartier tendance du moment reconstruit après le grand incendie de 1988. Enfin, les Lisboètes étant surnommés *bom garfo* (bons vivants), on suivra leurs traces en goûtant les saveurs locales qui reflètent la diversité culinaire nationale. Respirez : l'atmosphère est douce, le printemps précoce, l'esprit romantique… et les tarifs encore abordables.

S'Y RENDRE

En avion La compagnie nationale propose 6 vols quotidiens de Paris (dès 146 €, taxes incluses), 3 vols de Lyon (dès 128 €) et Nice (dès 158 €), 2 vols de Toulouse (dès 101 €). Tél. : 0820.319.320 (0,12 €/mn). www.flytap.fr.
S'informer Office du tourisme du Portugal, 135, bd Haussmann, 75008 Paris. Tél. : 01.56.88.31.90. www.visitportugal.pt. www.visitlisboa.com.
Pass Avec la Lisboa Card, tous les transports en commun et 26 lieux de culture gratuits, plus de nombreuses réductions. 32 €/3 jours (16 €/5–11 ans).
Indicatif tél. Depuis la France : 00.351.21 + n°.
Décalage horaire –1 h.

OÙ LOGER ?

FONTANA PARK
Rua E. Vieira da Silva, 2. Tél. : 357.62.12. www.fontanaparkhotel.com.
Membre des Design Hotels et adresse tendance du moment. De beaux volumes, une déclinaison de noir et blanc (de noir surtout), des chambres élégantes, un bar et un restaurant zen, un petit jardin, le tout imaginé par Francisco Aires Mateus et Nini Andrade Silva. Dès 125 €/2 pers., petit déjeuner inclus.

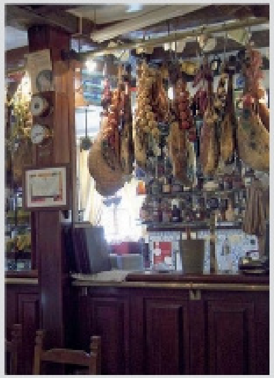


BRITANIA
Rua Rodrigues Sampaio, 17. Tél. : 315.50.16. www.heritage.pt.
L'adresse style années 30 a gardé sa décoration et une partie de son mobilier, le charme désuet de ses salles de bains aussi. Dès 140 €/2 pers.

SOLAR DOS MOUROS
Rua do Milagre de Santo Antonio 6. Tél. : 885.49.40. www.solardosmouros.com.
Adresse de charme au cœur de Castelo, dans une ancienne maison biscornue. Salon coloré, petits détails d'architecture et décoration fraîche. 12 chambres différentes, certaines tournées vers la ville et le Tage, d'autres vers les remparts. Au 5e, chambre Santa Catarina avec terrasse. Dès 119 €/2 pers. Petit déjeuner 12,90 €.

OÙ DÉJEUNER ?

SOLAR DOS NUNES
Rua dos Lusiadas, 68-72. Tél. : 364.73.59.
Probablement la meilleure adresse de cuisine familiale et traditionnelle de la ville, dans le quartier certes sans charme d'Alcantara. Le patron, Tozé, et le chef, Evéncio, vous initient à l'excellente soupe de poissons cuite dans une pierre du Brésil, au filet mignon de porc noir, aux jambons et fromages, au fameux pain *pap'açorda* (à la coriandre, à l'ail et à l'huile d'olive), à la perdrix à la *cataplana* cuite à l'étouffée… 25 à 30 € (hors dessert), mais face à la tentation, les grands appétits dépasseront vite ce montant.



CANTINHO DO BEM ESTAR
Rua do Norte 46. Tél. : 346.42.65.

DR/J. Cofiuto

Une authentique tasca (petit resto local) avec sa poignée de tables, dans le Bairro Alto. On y sert une cuisine familiale de l'Alentejo, dans un décor de faïences blanches et bleues. Choix limité mais parts généreuses. Gambas à l'ail, palourdes à la coriandre, gâteau au chocolat et (parfois) file d'attente au menu. Env. 20 € (en liquide). Fermé le lundi.

TERRASSES AVEC VUE

HÔTEL BAIRRO ALTO praça Luis de Camoes 8. Tél. : 340.82.88. www.bairroaltohotel.com. Vue sur le Tage, mais terrasse occupée le matin par le service du petit déjeuner. **CASA DO LEAO** Tél. : 888.01.54. www.pousadas.pt. au Castel Sao Jorge. Pour y déjeuner (un peu cher) ou y prendre un verre au coucher du soleil. **MIRADOURO ST LUZIA** est situé en haut de "Largo de São Martinho" par le tramway 15E ou 28E. **EDEN** Praça dos Restauradores 24. Tél. : 321.66.00. Ancien théâtre dont la belle façade art déco cache une résidence de tourisme : au dernier étage, café et petite piscine.

Vue sur le Tage.

OÙ DÎNER ?

RITZ FOUR SEASONS
Rua Rodrigo da Fonseca 88. Tél. : 381.14.00. www.fourseasons.com.

Si vous avez manqué le superbe buffet servi le midi (langouste, gambas, foie gras… il faudrait une page pour le décrire et 52 € pour l'apprécier), vous vous rattraperez le soir avec une carte encore plus alléchante (fruits de mer à la cataplana, filet de bœuf aux médaillons de langouste…) Menu gastronomique, 5 plats, 75 €.

K (OU KAÏS)

Kais da Viscondessa, rua da Cintura (station Santos). Tél. : 393.29.30. www.kais-k.com.
Un peu excentré dans le quartier des anciens entrepôts maritimes, c'est l'adresse à ne pas manquer. Pour le décor de ce volume gigantesque. Et pour la cuisine, mise en scène par l'adorable Mimi (de son vrai nom Licia Silva), 22 ans d'expérience au Beau Rivage à Genève. « Notre gastronomie est mal exploitée », alors elle propose ici des saveurs agréables et des plats généreusement servis : gambas Tiger en tempura, bar au four, tournedos de veau aux morilles, pâtisserie élaborée sur place (ce qui est rarement le cas au Portugal, au profit d'une pâtisserie sous-traitée). Carte env. 65 €.

SPOT

Rua Antonio Maria Cardoso 58. Tél. : 343 02 53.
Après le casino, le branché Spot s'est aussi installé dans le beau théâtre à l'italienne Sao Luiz (superbe programmation, soit dit en passant), en plein Chiado. Esprit lounge sur musique jazz à l'entrée, salle au fond pour des plats d'ici, dont une morue fraîche et douce aux asperges (bacalhau à Braz, 17,50 €). Animé plutôt après 21 h.

Et aussi…
Pa'Açorda, rua da Atalaia 57-59. Tél. : 351.40.60.
Une assurance de qualité au cœur du Bairro Alto.

Demandez le programme !

VENDREDI
- Découverte du quartier de Baixa jusqu'à la Praça do Comercio.
- Déjeuner au Cantinho do Bem Estar.
- Promenade et shopping dans le Bairro Alto et dans le Chiado.
- Apéritif au Pavilhao Chinês.
- Dîner au Kaïs.

SAMEDI
- Mercado da Ribeira et visites à Belém (Tour, monastère dos Jeronimos et Fondation Berardo).
- Déjeuner au Solar dos Nunes.
- Shopping dans le Chiado et le Bairro Alto.
- Première découverte de Castelo (apéritif à la terrasse du Do Leao).
- Dîner au Ritz Four Seasons ou au Spot, selon l'inspiration
- Fin de soirée au Clube de Fado.

DIMANCHE
- Promenade sur l'avenida da Liberdade et le parc Eduardo VII jusqu'à la Fondation Gulbenkian.
- Déjeuner au Ritz si vous n'y êtes pas allés hier soir !
- Promenade dans l'Alfama et dans Castelo.

QUE RAMENER ?

CONSERVEIRA DE LISBOA

Rua dos Bacalhoeiros 34. Tél : 887.10.58.

Une minuscule boutique vétuste, les murs couverts de boîtes de sardine, de morue, d'œufs de poissons… 125 variétés à partir de 1,25 €, spécialement fabriquées pour Regina Cabral Ferreira, la propriétaire.

SOLAR

Rua D. Pedro V, 68-70. Tél. : 346.55.22.

Impressionnant ! Vous cherchiez des azulejos rares et beaux ? Ici, s'entassent des carreaux du XVIe siècle (900 €/pièce, parfois beaucoup plus pour des pièces rarissimes), d'autres plus récents (60 €/pièce, parfois beaucoup moins). « La plus belle période est le premier quart du XVIIIe », explique Manuel Leitao, grand spécialiste de l'azulejo. Une partie du magasin est réservée aux antiquités religieuses.

GARRAFEIRA DA SÉ

Rua São João da Praça, 116-118. Tél. : 886.94.59.

Des vins du Douro, de mieux en mieux travaillés, de l'Alentejo, plus abordables, du Dao, moins réputés… Le choix est large, la fourchette de prix aussi. Vous pouvez également aller dans l'une des 7 boutiques de la maison du Porto Napoleão (maison mère rua dos Fanqueiros 70) pour y trouver une rare variété de crus.

PASTÉIS DE BELÉM,

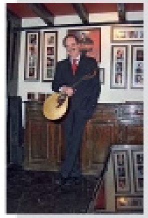
Rua de Belém 84-92. Tél. : 363 74 23. www.pasteisdebelem.

Tlj. de 8 h à minuit.

Pour déguster les meilleurs pastéis de nata, sortes de petits flans crémeux, autant aller aux sources, près du monastère dos Geronimos, où ils sont fabriqués depuis 1837. Tous les Lisboètes s'y donnent rendez-vous le dimanche. 0,80 €/pièce.

Photos DR

À VOIR ET À FAIRE

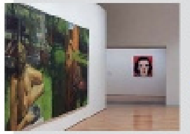


CLUBE DE FADO

Rua São João da Praça 94. Tél : 885.27.04. www.clube-de-fado.com.

Difficile d'imaginer un séjour lisboète sans fado. Dans cet authentique antre du fado, on vient applaudir Mario Pacheco, célèbre guitariste virtuose du fado et grand découvreur de talents vocaux. Et on y écoute Cristina Nóbrega, Cuca Roseta et Lina Rodrigues, dont les voix sublimes vous donnent la chair de poule. On peut dîner sur place ou arriver plus tard, pour un verre, quand les tables se libèrent.

FONDATION BERARDO



Centre culturel de Belém. Tél : 361 24 00. www.berardocollection.com.

Dans les salles volumineuses de ce nouveau paradis de l'art contemporain, l'homme d'affaires Joe Berardo expose ses collections acquises avec un goût sûr, loin des sirènes de la spéculation ou du marketing. Plus de 70 courants y sont représentés, avec des œuvres de Balthus, Schnabel, Warhol, Bacon, Vieira da Silva… Vous compléterez avec la Fondation Gulbenkian (av. da Berna 45A, tél. : 782.34.61), dont les collections tournent régulièrement dans les salles.

MERCADO DA RIBEIRA

Station métro et bus Cais do Sodré.

Le plus grand marché de la ville regroupe fruits, légumes, viandes, poissons, fleurs… Ambiance locale assurée. Lundi au samedi de 5 h à 14 h. À voir aussi, le marché de Rua E. Vieira da Silva, face à l'hôtel Fontana Park.

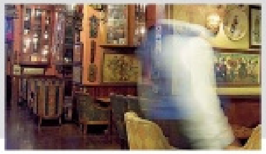
OÙ BOIRE UN VERRE ?

Dans les bars de la ville, on boit le ginjinha, une liqueur de griottes. Arrêtez-vous notamment Praça da Figueira où les gens discutent debout dehors, un verre à la main. Ou bien installez-vous sous les ors ou à la terrasse de A Brasileira (rua Garett 120), l'un des cafés historiques de la ville. Pour déguster les vins du pays, rendez-vous au Néctar Winebar (rua dos Douradores 33).

PAVILHAO CHINÊS

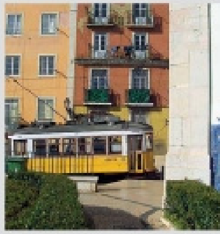
Rua D. Pedro V 89-91.

Si quelqu'un vous promet une description détaillée du lieu, ne lui faites pas confiance ! Il y a tant d'objets du sol au plafond dans les 4 pièces de ce café incroyable, qu'il est impossible d'en dresser la liste : lustres, maquettes, poupées, vaisselle, tableaux, jouets… Manque juste un sourire aux serveurs. Billard au fond. Apéritifs 7,50 €, thés 4,50 €. À partir de 18 h.

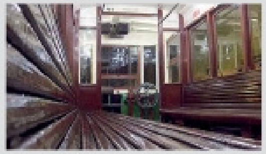


TRANSPORTS DE CHARME

À Lisbonne, on s'émerveille des TRAMWAYS, qui datent du début du XXe, brinquebalants et grinçants.



On aime LE FUNICULAIRE de 1904 qui monte de l'avenida da Liberdade vers le Bairro Alto.



On doit emprunter le MÉTRO, chaque station décorée différemment, faisant la part belle aux azulejos ou à l'art contemporain.

OFFRE SPÉCIALE RELIURES SAVEURS

Un objet pratique et élégant pour ranger vos numéros de l'année

Commandez sans tarder vos reliures

BON DE COMMANDE

Bulletin à renvoyer, accompagné de votre règlement par chèque ou complété de votre numéro de carte bancaire, sous enveloppe affranchie à : Saveurs, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.

► J'indique mes coordonnées ☐ Mlle ☐ Mme ☐ M.

Nom : ....

Prénom : ....

Adresse : ....

....

Ville : ....

Code Postal : |_|_|_|_|_| Téléphone : |_|_| |_|_| |_|_| |_|_| |_|_|

► Je coche mon choix

Offre valable jusqu'au 12 mars 2009. Délai de livraison : 3 semaines.
* Dom-Tom et étranger, frais d'envoi sur demande au 03.88.66.86.11.

	Prix	Frais d'envoi*	Prix total TTC
☐ 1 RELIURE	15 €	4,75 €	19,75 €
☐ 2 RELIURES	28 €	9,50 €	37,50 €
☐ 3 RELIURES**	40 €	14,25 €	54,25 €

** Au-delà de 3 exemplaires, nous contacter au 03.88.66.86.11.

► J'indique mon mode de règlement

☐ Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de "EHBM"

☐ Par CB |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date d'expiration : |_|_|/|_|_|

Indiquez ici les 3 derniers numéros qui figurent au dos de votre carte |_|_|_|

▼ DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES ▼

► J'indique le montant total de ma commande

Les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre demande et sont communiquées aux destinataires la traitant. Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification de vos coordonnées qui, sauf opposition de votre part, pourront être cédées à des organismes extérieurs (loi du 06-01-1978). Saveurs, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.

Photo Valérie Lhomme. Stylisme Natacha Arnoult.

Bimestriel
Saveurs n° 167 – Avril-mai 2009
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris

PRÉSIDENT DE LA SOCIÉTÉ ET DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Frank Jörg Ohlhorst

SERVICE ABONNEMENTS
Pour toute question concernant votre abonnement, ou pour vous abonner :
Tél. : 03.88.66.86.11. Fax : 03.88.66.86.42.
Mail : abos.burda@abopress.fr
Courrier : Abo Press, 19, rue de l'Industrie, 67402 Illkirch cedex

POUR COMMANDER D'ANCIENS NUMÉROS
Tél. : 03.88.66.86.11.
Site : www.saveurs-magazine.fr

INFORMATIONS LECTEURS
Tél. : 01.53.63.10.15/25 (9h 30-12 h)
Fax : 01.53.63.82.38. saveurs@editions-burda.fr

RÉDACTION
67, rue de Dunkerque, 75009 Paris
Pour envoyer un mail, tapez prenom.nom@editions-burda.fr
Mail de la rédaction : saveurs@editions-burda.fr
Pour joindre votre correspondant, composez le 01.53.63.10 suivi des 2 derniers chiffres.
RÉDACTRICE EN CHEF : Sylvie Gendron (28)
RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE : Florence Falkehed (15)
SECRÉTAIRES DE RÉDACTION : Marine Labrune (27)
DIRECTEUR ARTISTIQUE : Sylvain Glusic (36)
CONSEIL VINS : Claudine Abitbol

RÉGIE PUBLICITAIRE
MEDIAOBS
44, rue Notre-Dame-des-Victoires, 75002 Paris
Tél. : 01.44.88.97.70. Fax : 01.44.88.97.79.
Pour joindre votre correspondant, composez le 01.44.88. suivi des 4 derniers chiffres.
Pour envoyer un mail, tapez pnom@mediaobs.com
DIRECTRICE GÉNÉRALE : Corinne Rougé (93.70) assistée de Julia Cabrera (93.70)
DIRECTRICE DE LA PUBLICITÉ : Sandrine Kirchthaler (89.22)
DIRECTRICE DE CLIENTÈLE : Alexandra Horain (89.12)
ASSISTANTE COMMERCIALE : Salima Maou (97.53)
ADMINISTRATION DES VENTES : Élodie Tennou (89.10)
STUDIO /MAQUETTE TECHNIQUE : Cédric Aubry (89.05)

ADMINISTRATION
GRAVURE : RTK (Allemagne)
IMPRESSION : Druckhaus Kaufmann, Raiffeisenstrasse 29, 77933 Lahr, Allemagne. Tél. : (+49).78.21.945.134.
VENTE AU NUMÉRO : NMPP
DIRECTEUR DE LA DIFFUSION : Jean-Marie Archereau
CHEF DES VENTES : Patricia Pugliano. Tél. : 03.88.19.25.26.
GESTION DES VENTES TERRAIN : Bayard presse
FABRICATION : Vision Prod. Éric Payre. Tél. : 01.55.43.17.77.

Saveurs est édité par la société Éditions Hubert Burda Media S.A.S. Paris, 67, rue de Dunkerque, 75009 Paris.
Parution : 8 numéros par an.
La reproduction même partielle des articles et illustrations parus dans Saveurs est interdite. La rédaction n'est pas responsable des textes et photos communiqués.
Printed in Germany
Dépôt légal : mars 2009. Distribution : NMPP

Actualités commerciales

MERCURE : LA COLLECTION PRINTEMPS-ÉTÉ 2009 DES GRANDS VINS EST ARRIVÉE !

Choisis pour exprimer la plénitude de leurs saveurs dans l'année, ces vins vous surprendront par leur richesse… et leurs prix très raisonnables. Forts de leur expérience, les hôtels Mercure proposent des grands vins aux appellations de grande renommée. La chaîne hôtelière a la volonté de faire découvrir de nouveaux vins représentatifs de leur terroir. Les grands vins sont classés en quatre entrées gustatives : frais et gourmand, fruité et léger, équilibré et élégant, épicé et charpenté. L'échanson présent dans chaque hôtel Mercure apporte un conseil éclairé sur le mariage mets et vins.

www.mercure.com

DÉCOUVREZ LES COFFRETS MOUSSELINES DU PALAIS DES THÉS

Pour ces coffrets, Le Palais des Thés a sélectionné 9 thés mousselines parmi ses grands crus d'origine et créations parfumées. Pour une conservation optimale et une fraîcheur intacte, chaque mousseline est protégée dans une pochette individuelle qui préserve toute la richesse aromatique des feuilles de thé. Les mousselines du Palais des Thés sont fabriquées avec le plus grand soin : les feuilles entières de thé sont emballées dans un grand carré de mousseline de coton qui leur permet de se déployer complètement et d'exprimer tout leur parfum. Une création originale qui ne manquera pas de séduire convives et gourmets.

Prix de vente conseillé : 24 € Tél. : 01.43.56.90.90.
www.palaisdesthes.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Carnet *d'adresses* numéro 167

- Absolument design. www.absolumentdesign.com
- Agapé. Tél. : 01.47.12.04.88. www.agapedeco.com
- À la Mère de Famille. 35, rue du Fbg-Montmartre, 75009 Paris. Tél : 01.47.70.83.69.
- AM-PM. www.laredoute.fr
- Andréa Brugi. www.andreabrugi.com
- Arnaud Delmontel. 39, rue des Martyrs, 75009 Paris. Tél. : 01.48.78.29.33.
- Astier de Villatte. Tél. : 01.42.60.74.13.
- Athezza à La Boutique. 14, quai de la Mégisserie, 75001 Paris. Tél : 01.40.26.40.28.
- Au petit Bonheur La Chance. 13, rue St-Paul, 75004 Paris. Tél. : 01.42.74.36.38.
- Bamix. Tél. : 03.85.25.50.40.
- Botanic. Tél. : 0811.907474. www.botanic.com
- Bougies La Française. Tél. : 02.51.42.15.34.
- Betjeman and Barton. Tél. : 01.42.65.86.17. www.betjemanandbarton.com
- Bonjour mon coussin. www.bonjourmoncoussin.com
- Bribes international. www.bribeint.com
- Chez Bogato. 7, rue Liancourt, 75014 Paris. Tél. : 06.17.05.28.03. www.chezbogato.fr
- Cosy Corner. Tél. : 03.44.90.21.33. www.cosycorner.ex-flash.com
- Cuisinart. Tél. : 0.800.2011.2014.
- Dalloyau. www.dalloyau.fr
- Delica, à L'Appartement, 16, rue de Bellechasse, 75016 Paris et Thomas Chavel, 30, rue Beaubourg, 75003 Paris.
- Design Collection. www.designdecollection.fr
- Elanbach. Tél : 01.45.48.53.52. parisshop@elanbach.com
- Eno. Tél. : 01.53.00.93.00. www.enostudio.net
- Entrée des Fournisseurs. 8, rue des Francs-Bourgeois, 75003 Paris. Tél. : 01.48.87.58.98.
- Fauchon. Tél. : 01.70.39.38.00.
- Fédération Française de Cuisine Amateur. www.cuisineamateur.com
- Fous de dînettes. www.fousdedinettes.fr
- Gargantua. www.gargantua.ch
- Geneviève Lethu. Tél. : 05.46.68.40.00.
- Habitat. Tél : 0800.01.08.00.
- Home-Autour du Monde. Tél. : 01.42.77.06.08.
- Ikea. Tél. : 0.825.10.30.00.
- Jean-Paul Hévin. 231, rue St-Honoré, 75001 Paris. Tél : 01.55.35.35.96. www.jphevin.com
- JL Coquet www.jlcoquet.com
- Linum. Tél. : 04.90.76.34.00. www.linum-france.com.
- Jars. Tél. : 04.75.31.40.40. www.jarsceramistes.com
- Kazé le Vent. 34, rue François-Miron, 75004 Paris.
- Kimonoya. 11, rue du Pont-Louis-Philippe, 75004 Paris. Tél : 01.48.87.30.24.
- Kitkat. www.kitkat.com
- La Chocolaterie. 133, rue de Turenne, 75003 Paris. Tél : 01.45.77.29.01. Du mar. au dim., de 11h à 20 h.
- Lagostina. www.lagostina.fr. Tél : 0.811.888.818.
- La Cerise sur la Déco. www.cerisesurladeco.com.
- La Maison. 3, rue Neuve-Popincourt, 75011 Paris. Tél. : 01.48.06.59.47.
- L'École du Thé du Palais des Thés. 7, rue de Nice, 75011 Paris. Tél. : 01.43.56.90.90. www.ecoleduthe.com.
- Mazet. www.mazetconfiseur.com
- Merci. 111, bd Beaumarchais, 75003 Paris.
- Michel et Augustin. 151, rue de Billancourt, 92100 Boulogne-Billancourt. Tél. : 01.71.18.11.69. www.micheletaugustin.com
- Mise en teinte. 15, bd St-Germain, 75005 Paris.
- Moline. Tél : 01.42.23.52.68.
- Monbana. www.monbana.com
- Nontron. Coutellerie Laguiole, 29, rue Boissy-d'Anglas, 75008 Paris. Tél : 01.40.06.09.75.
- Olivier&Co. www.oliviers-co.com
- Pain d'épices Toussaint, Le Pétrin Toussaint, 58, avenue du Drapeau, 21000 Dijon. Tél. : 03.80.55.11.22. www.lepetrintoussaint.fr
- Picard. Tél. : 0810.13.12.11.
- Pierre Hermé. 72, rue Bonaparte, 75006 Paris. www.jourdumacaron.com www.relais-desserts.net
- Place des Lices. Tél : 04.42.32.83.70.
- Recycling. 3, rue Neuve-Popincourt, 75011 Paris. Tél : 01.43.57.48.40.
- Sensitive et Fils. 23, rue F.-Miron, 75004 Paris. Tél. : 01.48.87.67.08.
- Slow Food. www.slowfood.fr
- Soda-Club. www.sodaclub.fr
- Tsé&Tsé. www.tse-tse.com
- Totally Bamboo. Tél : 03.85.25.50.40.
- Virages. www.virages.fr
- Yves Thuriès. www.yvesthuries.com

Tous les prix et tarifs figurant dans ce numéro sont communiqués à titre indicatif.

VOUS VOULEZ VOUS ABONNER ? VOUS CHERCHEZ UN ANCIEN NUMÉRO ?
Connectez-vous sur www.saveurs-magazine.fr.

TENDANCE COCKTAIL
L'Irish coffee

Texte Florence Falkehed. Photo Marie-José Jarry.

Un classique

Préparation : 10 mn.

- 4 cl de whisky (Bushmills Black Bush de préférence)
- 4 cl de café noir très chaud
- 2 c. à café de sucre roux
- 4 cl de crème fraîche

- Chauffez le whisky dans une petite casserole.
- Faites tremper le verre dans de l'eau chaude pour le réchauffer.
- Fouettez la crème fraîche.
- Séchez le verre, puis versez au fond le whisky et le sucre roux.
- Versez lentement le café noir très chaud le long du verre.
- Nappez la surface de crème fraîche fouettée.
- Dégustez aussitôt.

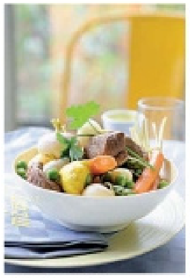
LE WHISKY

Pourquoi célèbre-t-on en grandes pompes, chaque année, la saint-Patrick, le 17 mars, en Irlande ? Tout simplement, car c'est lui qui ramena de ses voyages en Orient l'art de la distillation. En clair, sans Saint-Patrick, il n'y aurait pas de whisky ! En single malt ou en assemblage, le whisky irlandais possède ses particularités. Parmi elles, une distillation en trois fois, contre deux en Écosse. Au final, on aboutit à un alcool plein de souplesse, à l'instar de ceux proposés dans le nord du pays, chez Bushmills. Dans cette distillerie, en activité depuis plus de 400 ans, on propose une gamme complète de whiskies, qui définit bien le patrimoine irlandais : des fûts de Xérès, des malts, de l'orge non tourbée… Que l'on déguste sec ou en cocktail, selon ses envies.

Merci à Xavier Laigle, du Forum, Paris 8e.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

NOS 70 RECETTES
POUR CROQUER DE PLAISIR


NAVARIN D'AGNEAU

TARTE AU PAMPLEMOUSSE

ENTRÉES

Beignets de crevettes aux vermicelles .... p. 36
Bouillon de légumes aux nouilles udon .... p. 33
Carrés feuilletés aux oignons rouges (fiche) .... p. 135
Crème de pois gourmands aux lardons .... p. 63
Flans au parmesan, oignons confits au vinaigre .... p. 98
Huîtres chaudes gratinées aux endives .... p. 89
Lieu jaune cru au gingembre (fiche) .... p. 133
Quinoa aux légumes verts à la vanille .... p. 69
Salade aux œufs pochés et pancetta grillée .... p. 98
Salade croquante de fenouil, pomme, pecorino .... p. 42
Salade thaïe de nouilles de riz aux crevettes et pamplemousse .... p. 31
Salade rose aux radis roses .... p. 76
Salade tiède de nouilles soba au saumon .... p. 34
Soupe de carotte au lait de coco et aux fanes de carotte .... p. 77
Tarte comme une pizza .... p. 49
Tarte feuilletée à la brousse et au speck .... p. 50
Tempura (fiche) .... p. 131

VIANDES

Curry d'agneau et raïta (fiche) .... p. 133
Curry de bœuf thaï aux nouilles croustillantes .... p. 28
Curry de poulet et riz au lait de coco (fiche) .... p. 133
Épaule d'agneau au pesto d'herbes et parmesan p. 103
Magrets de canard aux épices et nouilles croustillantes (fiche) .... p. 131
Navarin d'agneau (fiche) .... p. 135
Noisettes d'agneau, sauce soja à l'oignon et frites de patate douce .... p. 105
Oignons farcis à l'agneau, pignons et persil .... p. 102
Paupiettes de veau, champignons et petits pois .... p. 60
Poêlée de dinde et légumes nouveaux .... p. 53
Sashimi de bœuf .... p. 122
Suprêmes de poulet, réduction de balsamique .... p. 98

POISSONS

Filets d'anguille caramélisés .... p. 119
Filets de dorade roulés au paprika .... p. 53
Curry vert de crevettes à la noix de coco .... p. 26
Nouilles soba à l'omble chevalier .... p. 116
Retour de pêche (fiche) .... p. 131
Wok d'encornets, pommes de terre écrasées .... p. 70

LÉGUMES

Pancakes aux petits pois et salade de cosses (fiche) .... p. 135
Pommes de terre aux fines herbes et petit-suisse .... p. 47
Curry de légumes aux noix de cajou (fiche) .... p. 133
Tarte aux jeunes légumes .... p. 50
Tatin de navets au vinaigre balsamique .... p. 98

PÂTES ET RIZ

Nouilles de riz au poulet et pesto de coriandre .... p. 30
Pâtes au pesto .... p. 38
Pâtes aux morilles .... p. 71

DESSERTS

Beignets au miel .... p. 54
Charlotte aux fruits rouges .... p. 84
Cookies quinoa-amandes .... p. 55
Crème de carotte à la cannelle .... p. 66
Crumble-tiramisu aux pommes .... p. 73
Cupcakes citron et ricotta .... p. 72
Florentins au caramel .... p. 58
Gâteau roulé à l'orange .... p. 40
Linzer sablés .... p. 58
Moelleux à la banane .... p. 44
Mousse au petit-suisse, chocolat blanc et éclats noirs .... p. 47
Pain perdu aux fruits rouges et crème de mascarpone (fiche) .... p. 137
Petits bretons au beurre salé .... p. 55
Petits sablés .... p. 79
Pommes au beurre de calvados (fiche) .... p. 131
Scones .... p. 56
Shortbreads au thé au jasmin .... p. 56
Sucettes au chocolat .... p. 41
Tarte au pamplemousse meringuée (fiche) .... p. 137
Torta della nonna (fiche) .... p. 135

AUTRES

Dip à la crème de pignons .... p. 39
Fromage frais et petits légumes au pistou .... p. 65
Galettes de nouilles aux œufs .... p. 32
Guimauve au parmesan .... p. 82
Irish coffee .... p. 129
Lassi à la vanille .... p. 77
Petites bouchées à la tapenade .... p. 22

FICHES CUISINE

Entrées · Pâtes et riz · Légumes · Poissons · Viandes · Desserts · Autres

DESSERT

SAVEURS
POMMES AU BEURRE DE CALVADOS

POISSON

SAVEURS
RETOUR DE PÊCHE

ENTRÉE

SAVEURS
TEMPURA

VIANDE

SAVEURS
MAGRETS DE CANARD AUX ÉPICES ET NOUILLES CROUSTILLANTES

SAVEURS N°167

RETOUR DE PÊCHE

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 1 H. POUR 6/8 PERSONNES :

■ 1 filet de bar d'environ 250 g ■ 1 filet de daurade d'environ 300 g ■ 4 tranches de lotte ■ 4 langoustines ■ 1/4 l de moules de Barfleur ■ 1 petit homard (facultatif) ■ 4 pommes de terre charlotte ■ 1 échalote ■ 4 petites carottes nouvelles ■ 1 poignée de petits pois ■ 1 grappe de tomates cerise ■ 1 botte de persil plat ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ *Pour le bouillon de poisson :* 1 gros oignon ■ 1 carotte ■ 1/4 l de vin blanc ■ 2 belles arêtes de poisson plat ■ Sel, poivre

■ Réalisez le bouillon de poisson. Dans une grande sauteuse, faites suer dans l'huile d'olive le gros oignon coupé et la carotte en morceaux.

■ Ajoutez les arêtes rincées à l'eau claire et concassées. Mouillez avec le vin blanc, laissez réduire de moitié, puis ajoutez 1 litre d'eau froide. Assaisonnez. Portez à ébullition, laissez ensuite frémir 20 mn. Passez au chinois et réservez.

■ Dans une autre sauteuse, versez un trait d'huile d'olive, ajoutez les jeunes carottes épluchées et l'échalote émincée. Laissez mijoter à feu très doux jusqu'à ce qu'elles soient juste croquantes.

■ Ajoutez ensuite les tranches de lotte. Laissez-les colorer légèrement avant d'ajouter les moules, le homard coupé en morceaux et les langoustines.

■ Mouillez avec le bouillon de poisson. Ajoutez les pommes de terre en tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur, portez à frémissement pendant environ 10 mn.

■ Pendant ce temps, dans une poêle antiadhésive, saisissez quelques secondes les morceaux de bar et de daurade. Déposez-les dans la sauteuse avec les autres ingrédients. Ajoutez les petits pois et les tomates cerise. Rectifiez l'assaisonnement.

■ Au moment de servir, réchauffez et ajoutez alors le persil haché.

ACCOMPAGNEZ D'UN SANCERRE OU D'UN MUSCADET.

Recette de Philippe Hervouet, du restaurant des Isles, à Barneville-Carteret.

SAVEURS N°167

POMMES AU BEURRE DE CALVADOS

PRÉPARATION : 20 MN. CUISSON : 30 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 4 pommes ■ 60 g de beurre demi-sel ■ 100 g de sucre ■ 250 g de crème épaisse ■ Quelques gouttes de vanille liquide ■ 1 filet de calvados

■ Préchauffez le four à 180°C. Coupez le haut des pommes. Évidez-les. Déposez dans chaque pomme 15 g de beurre et une cuillerée de sucre.

■ Remettez le chapeau. Répartissez le sucre restant sur chaque pomme.

■ Enfournez pour 30 mn environ.

■ Chauffez doucement 250 g de crème épaisse jusqu'à ce qu'elle devienne liquide. Hors du feu, ajoutez la vanille ainsi que le calvados.

■ Servez tiède sur les pommes chaudes.

ACCOMPAGNEZ D'UNE CLAIRETTE-DE-DIE.

Recette de Philippe Hervouet, du restaurant des Isles, à Barneville-Carteret

SAVEURS N°167

MAGRETS DE CANARD AUX ÉPICES ET NOUILLES CROUSTILLANTES

■ 2 magrets de canard ■ 1 c. à café de 4-épices ■ 200 g de nouilles aux œufs ■ 1 c. à soupe d'huile neutre ■ 1 cm de racine de gingembre frais ■ 1 petite gousse d'ail ■ 3 oignons nouveaux ■ 1 petit piment rouge thaï ■ 1 c. à soupe de jus d'orange ■ 250 g de haricots verts ■ 200 g de pois gourmands ■ Huile de friture ■ Sel, poivre du moulin

■ Préchauffez le gril du four. Salez et poivrez les magrets, puis saupoudrez-les de 4-épices.

■ Faites-les cuire pendant 10 mn au four, puis éteignez-le et laissez reposer 10 mn.

■ Faites chauffer l'huile de friture dans un wok ou une sauteuse. Plongez-y les nouilles pendant 30 s en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez sur du papier absorbant.

■ Équeutez les haricots verts. Faites-les cuire avec les pois gourmands dans de l'eau bouillante pendant 3 mn. Égouttez.

■ Émincez l'ail, le gingembre, le piment et les oignons nouveaux.

■ Faites revenir le tout dans 1 c. à soupe d'huile dans une sauteuse ou un wok, puis ajoutez le jus d'orange. Laissez réduire 1 mn. Ajoutez les haricots verts et les pois gourmands et faites caraméliser pendant 1 mn.

■ Tranchez les magrets. Servez avec les nouilles frites et les légumes caramélisés.

ACCOMPAGNEZ D'UN CORBIÈRES ROUGE.

Tissu et plat Kimonoya, baguettes Habitat.

SAVEURS N°167

TEMPURA

PRÉPARATION : 25 MN. CUISSON : 10 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 12 grosses crevettes ■ 4 shiitakés ■ 1 aubergine ■ 16 haricots verts ■ 1 litre d'huile de pépin de raisin ■ 100 g de farine ■ 2 jaunes d'œufs ■ 200 g d'eau glacée ■ 100 g de radis japonais (daikon) ■ 1 c. à soupe de vinaigre de riz ■ 8 c. à soupe de sauce soja japonaise

■ Épluchez et râpez le daikon avec une grille fine, dans un robot. Mélangez-le avec le vinaigre de riz, réservez au réfrigérateur.

■ Équeutez et lavez les haricots verts. Équeutez, lavez et taillez l'aubergine en fines lamelles le long de la peau (ne pas utiliser le centre du légume), puis entaillez-les avec la pointe d'un couteau.

■ Coupez les shiitakés en 2 et taillez dessus des incisions régulières comme un éventail.

■ Décortiquez les grosses crevettes en gardant les queues.

■ 30 mn avant de passer à table, fouettez les jaunes d'œufs avec l'eau glacée. Placez la farine dans un grand récipient, ajoutez peu à peu le mélange eau-œuf en remuant afin d'obtenir une pâte lisse et pas trop épaisse.

■ Laissez reposer quelques minutes, puis faites-y tremper les crevettes et les légumes. Faites-les frire à 180°C par petites quantités en les retirant dès que les tempura sont dorés et croustillants. Égouttez-les tempura au fur à mesure sur du papier absorbant.

■ Dégustez très chaud. Trempez les beignets dans la sauce soja mélangée avec le daikon râpé.

ACCOMPAGNEZ D'UN PULIGNY-MONTRACHET.

CONSEIL. L'idéal est d'utiliser de la farine spéciale tempura en vente dans les épiceries asiatiques.

VIANDE

SAVEURS

CURRY D'AGNEAU ET RAÏTA

VIANDE

SAVEURS

CURRY DE POULET ET RIZ GLUANT AU LAIT DE COCO

ENTRÉE

SAVEURS

LIEU JAUNE CRU AU GINGEMBRE

LÉGUMES

SAVEURS

CURRY DOUX DE LÉGUMES AUX NOIX DE CAJOU

SAVEURS 167

CURRY DE POULET ET RIZ GLUANT AU LAIT DE COCO

PRÉP. : 30 MN. REPOS : 1 H. CUISSON : 35 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 3 tiges de citronnelle ■ 1 petit piment rouge ou vert ■ 2 échalotes ■ 1 c. à soupe de pâte de curry (jaune ou verte) ■ 1 c. à soupe de curry en poudre ■ 2 c. à soupe de nuoc mam ■ 1 c. à soupe de sucre ■ 4 blancs ou suprêmes de poulet ■ 3 c. à soupe d'huile d'arachide ■ 1 gros oignon ■ 40 cl de lait de coco ■ 1 c. à soupe de jus de citron vert ■ 1 c. à soupe de graines de nigelle *Pour le riz* ■ 250 g de riz gluant ■ 125 ml de lait de coco ■ Sel

■ Couvrez le riz gluant d'eau et laissez tremper 1 h minimum. Égouttez et enveloppez dans un linge humide, puis couvrez et faites cuire à la vapeur 8-10 mn, jusqu'à ce que le riz soit tendre et collant. Laissez refroidir un instant, puis ajoutez le lait de coco et salez. Enveloppez de nouveau dans le linge et réservez.

■ Ôtez la partie extérieure des tiges de citronnelle, puis émincez très finement la partie tendre. Épluchez et hachez les échalotes. Épépinez le piment. Dans un robot, mixez finement la citronnelle, le piment, la pâte et la poudre de curry, les échalotes, le nuoc mam et le sucre. Badigeonnez le poulet avec la moitié de la pâte obtenue. Salez modérément.

■ Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une poêle et faites dorer les blancs de poulet, pendant 3 mn, de chaque côté.

■ Émincez l'oignon. Chauffez 1 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites revenir le reste de pâte de curry préparée pendant 1 mn. Ajoutez l'oignon et faites-le fondre, 3 mn. Ajoutez le poulet, puis le lait de coco. Portez à ébullition, laissez mijoter sur feu doux à moyen, 10-15 mn. Ajoutez le jus de citron vert et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

■ Tranchez le poulet, parsemez de nigelle. Faites réchauffer le riz à la vapeur. Servez avec le poulet.

ACCOMPAGNEZ D'UN MENETOU-SALON BLANC.

CONSEIL. Vous pouvez ajouter des mini-aubergines tranchées en deux dans la longueur. Dans ce cas, faites-les dorer avec les oignons.

Soie sauvage Moline, assiette Astier de Villatte.

SAVEURS 167

CURRY D'AGNEAU ET RAÏTA

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 1 H. POUR 4 PERSONNES :

■ 800 g de gigot ou d'épaule d'agneau (en 1 morceau) ■ 3 c. à soupe d'huile neutre ■ 2 c. à soupe rases de curry de Madras en poudre ■ 1 pincée de curcuma ■ 1 pincée de graines de cumin ■ 2 oignons jaunes ■ 2 gousses d'ail ■ 1 branche de feuilles de curry (soit 5-6 feuilles), facultatif ■ 30 cl de crème liquide ou de lait de coco ■ 1 c. à soupe de graines de moutarde ou de pavot bleu *Pour le riz* ■ 250 g de riz basmati ■ 2 fois le volume de riz en eau ■ 2 c. à s. d'huile neutre ■ 1 oignon ■ 20 g de beurre *Pour la raïta* ■ 200 g de yaourt à la grecque ■ 1/2 concombre ■ 8 feuilles de menthe ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ Sel

■ Hachez la menthe et émincez finement le concombre. Mélangez le yaourt, le concombre, l'huile et la menthe. Salez et réservez au frais.

■ Préparez le riz pilaf. Épluchez et hachez l'oignon. Faites le fondre dans l'huile dans une casserole pendant 3 mn. Ajoutez le riz et faites revenir 1 mn jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Versez l'eau, salez, couvrez et laissez cuire 15-18 mn sur feu doux. Ajoutez ensuite le beurre, mélangez et réservez au chaud.

■ Pour le curry, épluchez l'ail et les oignons. Hachez l'ail et coupez les oignons en quartiers. Badigeonnez l'agneau d'1 c. à soupe de poudre de curry. Salez. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites revenir l'agneau 5 mn de chaque côté. Réservez.

■ Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une autre sauteuse. Ajoutez 1 c. à soupe de curry en poudre, le curcuma et les graines de cumin et faites revenir pendant 1 mn, puis ajoutez l'ail et les oignons et la branche de curry. Faites cuire 5 mn en mélangeant.

■ Ajoutez l'agneau, puis la crème ou le lait de coco, et laissez mijoter pendant 10-15 mn.

■ Tranchez l'agneau, nappez de sauce et servez accompagné de raïta et de riz pilaf. Parsemez de graines de moutarde ou, si vous n'aimez pas, de graines de pavot bleu.

ACCOMPAGNEZ D'UN SAVENNIÈRES.

Assiette Astier de Villatte.

SAVEURS 167

CURRY DOUX DE LÉGUMES AUX NOIX DE CAJOU

PRÉPARATION : 20 MN. CUISSON : 25 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 2 c. à s. de pâte de curry indien doux ■ 1 c. à s. de curry en poudre ■ 2 c. à soupe d'huile d'arachide ■ 1 oignon ■ 250 g de pommes de terre (amandine ou ratte) ■ 250 g de haricots verts ■ 300 g de mini-aubergines (épiceries indiennes ou asiatiques) ■ 60 g de noix de cajou grillées non salées ■ 20 cl de bouillon de légumes ■ 15 cl de crème fleurette ou de crème de coco *Pour servir* ■ 1 petit pot de chutney de mangue

■ Hachez les noix de cajou. Épluchez et hachez l'oignon. Lavez et séchez les pommes de terre et les aubergines puis coupez-les en deux dans la longueur. Équeutez les haricots verts.

■ Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, ajoutez l'oignon, la pâte et la poudre de curry et faites revenir pendant 3-4 mn. Ajoutez les pommes de terre et les aubergines et faites revenir pendant 2 mn. Mouillez avec le bouillon et faites cuire 8-10 mn environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

■ Ajoutez ensuite les haricots verts et poursuivez la cuisson pendant 3 mn. Versez la crème fleurette ou la crème de coco, faites réduire pendant 3 mn, puis ajoutez pour finir les noix de cajou.

■ Servez avec le chutney de mangue et des pappadums.

ACCOMPAGNEZ D'UN CHABLIS GRAND CRU.

Soie sauvage Moline, bol Astier de Villatte.

SAVEURS 167

LIEU JAUNE CRU AU GINGEMBRE

PRÉP. : 20 MN. REPOS : 6 H. POUR 6 PERSONNES :

■ 800 g de lieu jaune frais sans arête et sans peau ■ 3 c. à soupe de gingembre frais râpé ■ 1 barquette d'alfalfa (graines germées) ■ Huile d'olive ■ Sel, poivre

■ Assurez vous auprès de votre poissonnier que le poisson est suffisamment frais pour être mangé cru.

■ Nettoyez le poisson et coupez-le en plusieurs filets. Tapissez le fond d'un grand plat avec la moitié du gingembre, déposez les filets de poisson dessus et étalez l'autre moitié de gingembre. Arrosez avec 10-15 cl d'huile d'olive et laissez macérer au frais, sous film alimentaire, au moins 6 h et au maximum 12 h.

■ Essuyez les filets et tranchez-les en morceaux. Filtrez l'huile d'olive. Au moment de servir, répartissez l'alfalfa dans les assiettes, déposez sur le dessus les morceaux de poisson, puis arrosez d'un trait d'huile d'olive. Salez et poivrez légèrement.

DÉGUSTEZ AVEC UN MENETOU-SALON BLANC.

Fond peint Farrow & Ball n°17 light gray.

ENTRÉE

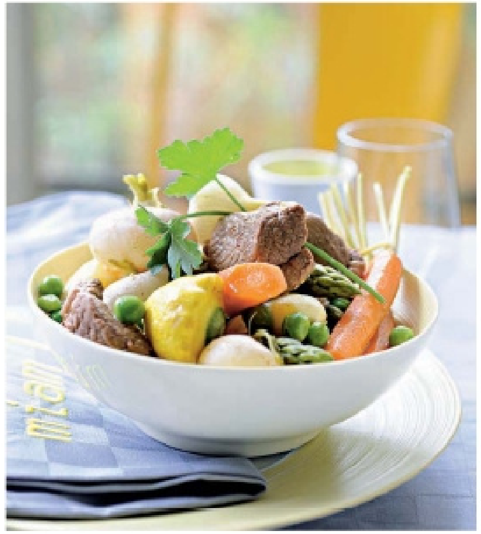
SAVEURS

CARRÉS FEUILLETÉS AUX OIGNONS ROUGES

VIANDE

SAVEURS

NAVARIN D'AGNEAU



DESSERT

SAVEURS

TORTA DELLA NONNA

LÉGUMES

SAVEURS

PANCAKES AUX PETITS POIS ET SALADE DE COSSES

SAVEURS 167

NAVARIN D'AGNEAU

PRÉPARATION : 15 MN. CUISSON : 1 H 15 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 1,5 kg d'épaule d'agneau sans os ■ 1 botte d'oignons nouveaux ■ 1 botte de navets primeurs ■ 1 botte de carottes fanes ■ 1 botte d'asperges vertes ■ 200 g de petits pois écossés ■ 4 pâtissons ■ 300 g de pommes de terre (rattes du Touquet) ■ 2 tomates mûres ■ 2 gousses d'ail ■ 60 cl de bouillon de volaille ■ 1 c. à soupe rase de farine ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 bouquet garni ■ Persil plat ■ Sel, poivre

■ Coupez la viande en cubes, salez et poivrez. Coupez la tige verte et la barbe des oignons nouveaux.

■ Mettez une cocotte sur le feu avec l'huile d'olive. Faites revenir la viande et les oignons, 10 mn environ. Saupoudrez de farine, laissez cuire 3 mn, puis arrosez de bouillon. Mélangez bien.

■ Coupez les tomates en dés. Hachez l'ail. Ajoutez-les dans la cocotte, ainsi que le bouquet garni. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 45 mn.

■ Pendant ce temps, pelez les carottes, les navets et les pommes de terre. Coupez les pointes des asperges. Ajoutez tout ces légumes puis les pâtissons et les petits pois dans la cocotte et prolongez la cuisson de 30 mn.

■ Servez bien chaud avec du persil ciselé sur le dessus.

ACCOMPAGNEZ D'UN CÔTES-DE-CASTILLON ROUGE.

Chaise Tolix jaune, AM PM, nappe et serviette La Cerise sur le gâteau, assiette plate et bol céréales assorti, J. Coquet, verre gobelet Ikea, tasse à café Jars.

SAVEURS 167

CARRÉS FEUILLETÉS AUX OIGNONS ROUGES

PRÉPARATION : 10 MN. CUISSON : 30 MN. POUR 6 PERSONNES :

■ 1 pâte feuilletée de 250 g ■ 400 g d'oignons rouges ■ 25 g de pignons ■ 1 branche de romarin ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de sucre roux

■ Préchauffez le four à 210°C.

■ Pelez et émincez finement les oignons.

■ Chauffez l'huile dans une poêle et ajoutez les oignons, le sucre et le romarin. Faites cuire 10 mn sur feu moyen.

■ Découpez avec une roulette à pâtisserie des carrés de 8 cm de côté env. et piquez-les avec une fourchette. Recouvrez d'oignons et parsemez de pignons pour finir.

■ Enfournez pour 25-30 mn.

DÉGUSTEZ AVEC UN CROZES-HERMITAGE ROUGE.

SAVEURS 167

PANCAKES AUX PETITS POIS ET SALADE DE COSSES

PRÉPARATION : 30 MN. CUISSON : 6 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 50 g de petits pois frais (tendres) soit 225 g environ de petits pois écossés ■ 200 g de farine ■ 1 gros œuf ou 2 petits ■ 15 cl de lait ■ Poivre noir du moulin ■ 30 g de beurre ■ 1 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à café de jus de citron ■ Sel *Pour servir* ■ 4 tranches de saumon fumé ■ 15 cl de crème fleurette bien froide ■ 2 brins de menthe ■ Sel

■ Écossez les petits pois et récupérez les cosses les plus belles et les plus tendres. Ôtez les fils, nettoyez-les soigneusement, puis taillez-les en julienne fine. Arrosez avec l''huile d'olive et le jus de citron. Salez et poivrez. Réservez.

■ Faites cuire les petits pois, pendant 2 mn, dans de l'eau bouillante salée. Égouttez puis réduisez en purée fine dans un blender avec 3 c. à soupe d'eau.

■ Mélangez la farine et l'œuf, puis ajoutez le lait en fouettant pour former une pâte lisse. Incorporez la purée de petits pois et mélangez. Salez modérément et poivrez.

■ Faites chauffer une noix de beurre dans une petite poêle et versez une louche de pâte. Faites cuire 3 mn de chaque côté. Réservez au chaud. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

■ Fouettez la crème fleurette avec une pincée de sel. Ajoutez la menthe ciselée. Servez les pancakes avec une tranche de saumon fumé, une quenelle de crème fouettée et la salade

ACCOMPAGNEZ D'UN MENETOU-SALON BLANC.

Meuble La Maison.

SAVEURS 167

TORTA DELLA NONNA

PRÉP. : 1 H 10. CUISSON : 55 MN. REPOS : 1 H. POUR 6 PERSONNES :

■ 75 g de pignons de pin ■ Sucre glace ■ Un peu de beurre pour le moule *Pour la pâte sablée* ■ 300 g de farine ■ 125 g de beurre à température ambiante ■ 100 g de sucre ■ 1 œuf ■ 1 pincée de sel *Pour la crème* ■ 400 ml de lait ■ 150 g de sucre ■ Le zeste d'1/2 citron non traité ■ 1/2 c. à café d'eau de fleur d'oranger ■ 4 jaunes d'œufs ■ 1 c. à soupe bombée de farine ■ 1 c. à s. bombée de Maïzena *Ustensile* ■ 1 moule à tarte de 20-24 cm

■ *Préparez la pâte sablée :* mélangez le beurre à température ambiante et le sucre à l'aide d'une spatule en bois. Ajoutez l'œuf.

■ Tamisez la farine et le sel sur ce mélange et travaillez avec un couteau à bout rond pour amalgamer l'ensemble. Finissez de former une boule avec les mains, mais sans trop travailler la pâte.

■ Emballez la pâte dans du film alimentaire et mettez-la au réfrigérateur pour 1 h au moins (vous pouvez la préparer la veille).

■ *Préparez la crème :* mettez le lait à chauffer avec le zeste de citron.

■ Fouettez dans un grand bol les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne assez épais. Ajoutez alors la farine et la Maïzena, en fouettant. Versez petit à petit le lait filtré presque bouillant, toujours en fouettant, puis la fleur d'oranger.

■ Reversez le tout dans la casserole, sur feu assez doux. Faites cuire la crème en la remuant sans cesse jusqu'à ce qu'elle devienne onctueuse et épaisse. Ôtez du feu, laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur, recouvert de film.

■ Préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte et foncez le moule beurré au préalable. Versez la crème, égalisez le dessus et répartissez les pignons à la surface. Enfournez pour 40 mn : la crème doit être prise, la pâte et les pignons légèrement dorés.

■ Servez froid avec un bon café.

ACCOMPAGNEZ D'UN PINOT BLANC D'ALSACE KLEVNER.

Sucrier ABC création chez Oliviers et Co.

DESSERT

SAVEURS

PAIN PERDU AUX FRUITS ROUGES ET CRÈME DE MASCARPONE

DESSERT

SAVEURS

TARTE AU PAMPLEMOUSSE MERINGUÉE

Le magazine SAVEURS VOUS INVITE

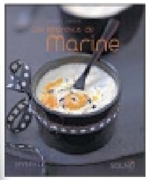
salon SAVEURS DES PLAISIRS gourmands
Edition de printemps

Retrouvez-nous sur notre stand D2 Hall A

Du 15 au 18 mai 2009
Salon SAVEURS des plaisirs gourmands,
Paris, Espace Champerret

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

2 ANS
14 numéros
+
2 hors-série
+



EN CADEAU,
Les imprévus de Marine

Les meilleures recettes de la rubrique fétiche du magazine Saveurs sont enfin réunies dans un livre ! 46 recettes gourmandes, simples et ludiques pour varier les plaisirs en toute occasion.
Une coédition Solar/Saveurs, 104 pages. Prix public : 14,90 €.

4,70€ seulement par numéro
au lieu de 5,85 € prix public (cadeau inclus)
Soit près de 20% d'économie

BON* POUR 2 INVITATIONS
au Salon SAVEURS des plaisirs gourmands

À COMPLÉTER ET À REMETTRE À L'ENTRÉE

NOM/Prénom

Adresse

Code postal Ville

E-mail

Tél. :

NOM/Prénom

Adresse

Code postal Ville

E-mail

Tél. :

Pour bénéficier de cette offre, il vous suffit de vous rendre muni de ce bon* aux caisses du salon SAVEURS des plaisirs gourmands, du 15 au 18 mai 2009.

* Bon gratuit, ne peut être vendu. Tout bon non présenté dans son intégralité et/ou photocopié sera refusé. Offre valable pour 1 ou 2 personnes se présentant simultanément aux caisses du salon pour retirer 1 ou 2 entrées gratuites.
Ces informations sont communiquées au service abonnements du Groupe Burda. En application de la loi du 6 janvier 1978 telle que modifiée par la loi du 6 août 2004, il est possible de s'opposer à ce que ces données soient utilisées à des fins de prospection. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès du Groupe Burda.

Oui, je m'abonne à SAVEURS, le magazine de l'art de vivre gourmand

À retourner avec votre règlement sous enveloppe affranchie à :
ABO PRESS EHBM - 19, rue de l'Industrie - BP 90053 - 67402 ILLKIRCH Cedex

OFFRE SPÉCIALE
RÉSERVÉE AUX LECTEURS DE SAVEURS

(14 numéros + 2 hors-série spécial fêtes + 1 livre) :

75,20 € au lieu de ~~93,60 €~~ (cadeau inclus)

Nom/Prénom ....

....

Adresse ....

....

Ville .... Code postal

Téléphone ....

Je joins mon règlement :

❑ Par chèque bancaire ou postal à l'ordre de « SAV/EHBM »

❑ Par carte bancaire (portant le logo CB) Expire fin :

Notez ici les 3 derniers chiffres situés au dos de votre carte bancaire :

Signature obligatoire :

SAV 167 FR

Offre valable jusqu'au 31-05-2009, réservée à la France métropolitaine. Pour les DOM-TOM et l'étranger, nous consulter. En application de l'article 27 de la loi du 06/01/1978, les informations qui vous sont demandées sont indispensables au traitement de votre abonnement et sont communiquées aux destinataires le traitant. Vous bénéficiez d'un droit d'accès et de modification des données qui vous concernent. Sauf refus de votre part au service abonnements, ces informations pourront être utilisées par des tiers. Délai de réception du cadeau : environ 6 semaines. En cas de rupture de stock, nous nous réservons le droit de vous envoyer un cadeau différent mais de valeur équivalente.

SAVEURS 167

PAIN PERDU AUX FRUITS ROUGES ET CRÈME DE MASCARPONE

PRÉPARATION : 20 MN. CUISSON : 15 MN. POUR 4 PERSONNES :

■ 8 tranches de brioche rassise (ou de pain de mie) ■ 2 œufs ■ 4 c. à soupe de sucre ■ 12 cl de lait ■ 40 g de beurre ■ 125 g de framboises ■ 125 g de fraises ■ 125 g de groseilles ■ 100 g de mascarpone ■ 15 cl de crème fleurette entière bien froide ■ 1 gousse de vanille

■ Préchauffez le four à 210°C.

■ Fouettez les œufs et 1 c. à soupe de sucre, puis ajoutez le lait. Trempez les tranches de brioche dans le mélange lait-œufs.

■ Faites chauffer le beurre dans une grande poêle et faites revenir les tranches de brioche, 2-3 mn de chaque côté. Saupoudrez d'1 c. à soupe de sucre et faites dorer au four pendant 3 mn.

■ Travaillez le mascarpone en pommade avec les graines de la gousse de vanille fendue et grattée. Fouettez la crème fleurette en ajoutant 2 c. à soupe de sucre progressivement, puis incorporez-la au mascarpone.

■ Garnissez les tranches de brioche de fruits rouges et servez avec la crème au mascarpone.

DÉGUSTEZ AVEC UN CRÉMANT-DE-LOIRE.

CONSEIL. Ajoutez 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger au mélange lait-œufs. Vous pouvez aussi garnir les tranches de brioche juste avant de les passer au four. Dans ce cas, saupoudrez les fruits d'un peu de sucre en poudre.

Meuble La Maison

SAVEURS 167

TARTE AU PAMPLEMOUSSE MERINGUÉE

PRÉP. : 40 MN. REPOS : 1 H 15. CUISSON : 30 MN. POUR 4-6 PERS. :

Pour la pâte ■ 250 g de farine ■ 250 g de beurre ■ 100 g de sucre ■ 1 œuf entier ■ 1 gousse de vanille *Pour la garniture* ■ 1 pamplemousse (non traité, si vous faites confire les zestes) ■ 1 c. à s. de jus de citron ■ 100 g de beurre froid ■ 4 œufs ■ 250 g de sucre *Ustensiles* ■ 1 moule à tarte de 18-20 cm de diamètre ■ Poids de cuisson

■ *La pâte.* Travaillez en pommade le beurre, le sucre et les graines de la gousse de vanille jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajoutez l'œuf, puis incorporez la farine en la tamisant. Travaillez rapidement, formez une boule et réservez au frais, pendant au moins 1 h.

■ *La garniture.* Pressez le pamplemousse pour obtenir 15 cl de jus. Fouettez 4 jaunes d'œufs (réservez les blancs pour la meringue), 150 g de sucre, le jus de pamplemousse et de citron dans une casserole, portez à ébullition. Baissez le feu et faites cuire env. 10 mn, jusqu'à ce que la crème épaississe. Retirez du feu et incorporez le beurre bien froid, en dés. Couvrez et réservez au frais 1 h.

■ Préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte et foncez le moule. Piquez à la fourchette, couvrez de papier cuisson et de poids et enfournez pour 15 mn. Retirez les poids et poursuivez la cuisson 5 mn. Laissez refroidir.

■ Avant de garnir le fond de tarte précuit, fouettez les blancs d'œufs en neige, puis incorporez 100 g de sucre et continuez de fouetter jusqu'à ce qu'ils soient brillants et fermes.

■ Remplissez le fond de tarte de crème au pamplemousse. Recouvrez avec la meringue et faites colorer pendant 5 mn au four, à 150°C.

DÉGUSTEZ AVEC UN RIVESALTES.

CONSEIL. Vous pouvez également servir la tarte avec des zestes de pamplemousse confits. Pour cela, prélevez le zeste du pamplemousse en bande avant de le presser. Faites-le blanchir 3 mn à 2 reprises dans 2 eaux différentes (pour ôter l'amertume). Chauffez 15 cl d'eau avec 125 g de sucre dans une casserole jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Ajoutez le zeste du pamplemousse détaillé en fins bâtonnets et laissez frémir 10 mn.

Étagère rouge Recycling.

CUISINE.TV
pour être bien cuisinez mieux

LE 19 MARS, SOIRÉE SPÉCIALE GUERRE DES ÉTOILES
À L'OCCASION DE LA SORTIE DU RÉPUTÉ GUIDE MICHELIN,
CUISINE.TV VOUS A CONCOCTÉ UNE PROGRAMMATION GASTRONOMIQUE !

Photos: La Huit Production, Pierre Duschamps Production ; design by Quelque chose suit son cours

CUISINE.TV est diffusée en France sur le câble et CANALSAT
Retrouvez toutes les recettes sur www.cuisine.tv

CHAMPAGNE
VRANKEN
Cuvée DIAMANT
Precious
Champagne
L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.